દીબાચો.

આ ચોપાન્યાંની પેહલી આવૃતી ચાલુ વરસના માર્ચ મહીનામાં બહાર ડી હતી. તેની થોડી નકલો જમશેદી નવરોજને ટાંકણે થયલા જશન પછીના ણાં વખતે બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થોને વહેંચવામાં આવી હતી, તથા થોડી નકલો ણ જરથોસ્તી બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થોમાં મફત વહેંચવામાં આવી હતી.

આ ચોપાન્યામાં કેટલેાક ઉમેરો કરી તેની બીજી આવૃતીની સાત હજાર કલો છપાવી બહમન મહીનામાં "જામે જમશેદ" મારફતે તથા બીજી તે પારસીઓમાં મફત વ[illegible] આ ચોપાન્યાના અદના લખનારની મેદ ઘણા વખતની [illegible] ય સારૂ એક ફંડ ઉઘાડવામાં આવ્યું તું, જેમાં ઘણેક હીંદુ તથા [illegible] બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થોએ તથા મુંબઇના ણીતા ઇજનેર મી૦ દેવીડ ગોસ્ટલીંગ જેવણ એક ચુસ્ત અન-ફળ-શાક ખાનાર અને મેનચેસ્તરની અન-ફળ-શાક ખાનારાઓની સૌથી પુરાણી મંડળીના ક ઉપપ્રમુખ છે, તેમને નાણાની સારી રકમ મદદ તરીકે ભર્યાથી આ મ સરંજામ ઉતર્યું છે. અને તે સારૂ એ ફંડમાં નાણાં ભરનાર તથા રાવનાર સઘલાં બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થો, ભાઇઓ તથા બેહનોનો આ અદના ખનાર ભારે ઉપકાર માને છે.

ચોપાન્યા સારૂ વનસપતી ખોરાકનો અનુભવ લખી મોકલવાની ક પારસી બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થોને આ લખનાર તરફથી કર- ી હતી, તેમાંથી લગભગ સઘલાઓએ એ અરજ બહાલ રાખી, ક વીશેનો પોતાનો જાતી અનુભવ લખી મોકલ્યો છે, તેઓ નો, પણ આ અદના લખનાર ભારે ઉપકાર માને છે.

નજદીક ૨૫) વરસો અગાઉ અન-ફળ-શાકનો ખોરાકનો પગ પેસારો પારસીઓમાં થાય તે સારૂ મારા માનવંત મિત્ર શેઠ બેરામજી દીનશાજી પાંડેએ જે ભારે મેહનત કીધી હતી અને ત્યાર પછી એ બાબદને બાજા ભાઇઓએ ઉચકી લઇ એ બાબદની ચાલુ ચરચાથી અગાઉ જ્યારે અન-ફળ-શાક ખાનારા પારસીઓ ગણત્રીના હતા, ત્યારે આજે કેટલાકોના કેહવા પ્રમાણે સ્ત્રી તથા પુરૂષો મલી નજદીક ચારસોથી પાનસો પારસીઓએ માસનો ખોરાક તજી વનસપતીનો ખોરાક લેવાનુ શરૂ કીધુ છે એ ખુશીની વાત છે.

અને આ અદના લખનારની પુરેપુરી ખાતરી છે કે જેમ જેમ વરસો વેહતાં જશે તેમ તેમ વધારેને વધારે પારસીઓ આ ખોરાક તરફ ઢલતા જશે.

આ ચોપાન્યુ જેઓ વાંચસે તેઓ સઘલા તરતજ માંસનો ખોરાક મુકી દઇ વનસ્પતીનો ખોરાક લેશે એવું આ અદના લખનાર માનતો નથી, પણ એટલુ તો ચોક્કસ છે કે જેઓ એ ખોરાક લેવાને લાયક થયા હશે, તેઓની ખાતરી આ ચોપાન્યુ વાચયાથી થઇ, તેઓ માંસનો ખોરાક મુકી દ' વનસ્પતી ખોરાક લેશે. એવી રીતના લાયક થયલા સ્ત્રી પુરૂશો ... માસના ખોરાકથી કમકમે છે, પણ તે છોડી વનસ્પતી ખોરાક કેમ શરૂ કરવો તે વીશે કાંઇપણ જાણતા નથી, તેઓને આ ચોપાન્યું જરૂર મદદગા થઇ પડશે. આ લખનારની જાણમાં એવા દાખલા જણાયલા છે કે જેમ વનસ્પતી ખોરાકની તરફેણમાં લખેલી બાબદ વાંચીને યા એકઠ ભાષણ સમજીને કેટલાકોએ માંસનો ... દીધો છે. એથી ઉલટ બીજા એવા પણ દાખલા જણાયલા છે કે જેઓ વરસો સુધી વનસ્પત ખોરાક સંબંધી જાણે છે, વાંચે છે, તથા સાંભલે છે, એટલુજ નહ પણ પોતાના કુટુંબના બીજા માણસોને વરસો સુધી એ ખોરાક વગ અડચણે બલકે ફાયદા સાથ લેતો જોય છે, તે છતાં તેઓ પ્રગટીકરણમ ચોક્કશ દરજજે આગલ વધેલા ન હોવાને લીધે વનસ્પતી ખોરાક તર તેઓને કંઇપણ ખેચાણ થતુ નથી, એટલુજ નહી પણ કેટલાકો વગર વીચારે તથા વગર સમજવે એ ખોરાક લેનારાઓની હસી મસ્કેરી કરી ત... વાંધાઓ રજુ કરી પોતાનુ એ બાબદનુ અજ્ઞાનપણું જાહેર કરે '

માણુસાઇ ખાસ પ્રમાણે કોઇ પણ આગલ વધેલા વિચારોન પ્રચાર કરનારની પહેલે હસી મસ્કેરી થાય છે. પણ તેમાં જો સચાઇ હોય છે, તો રફતે રફતે બીજા જમાનામાં તે વીચારો લોકોમાં ... પામી સચાઇ તરીકે સ્વીકારવામાં આવે છે. ઇસવી સને ૧૮૨૮માં જ્યાર પ્રેસ્ટન ખાતે સાત આસામીઓએ દારૂ નહિ પીવાના સોગંદ ખાધા તથા લોકોમાં એ ચીજનો ફેલાવો ઓછો કરવાની કોશેશ કરવાની શરૂઆત કીધી ત્યારે તેઓને મુર્ખ ઠેરવવામાં આવ્યા તથા દાકટરો વટીક પણ વગર વીચારે તેઓની સાંમે થયા. તે છતાં તેઓ તથા બીજાઓની ચાલુ મહેનતથી આજે ઇંગ્લંડમાં જોકે દારૂનો ભારે ખપ થાય છે, તે છતાં પણ દારૂ પીવાની વીરૂધ સેંકડો મંડળીઓ સ્થાપવામાં આવી છે, અને ગ્રેટબ્રીટનમાં ૬૦) લાખ માણુસો હાલ દારૂથી સુદલ પરહેજ રહ્યા છે. એજ પ્રમાણે યુરોપમાં વનસ્પતી

ખેારાકની હીમાયત કરનારી પહેલી મંડળી ૧૮૪૭માં મેનચેસ્તર ખાતે સ્થાપવામાં આવી, ત્યારે પણ તેના સભાસદોની હસી મશ્કેરી કરવામાં આવી, તે છતાં એ ખેારાકની હિમાયતમાં સચાઇ સમાયલી હોવાને લીધે આજે ઇગ્લંડ તથા યુરોપ ખંડમાં તથા અમેરીકામાં વનસ્પતી ખેારાકની હીમાયતમાં પુષ્કળ મંડળીઓ સ્થાપવામાં આવી છે, અને તેમા હજારો સીખેલા કાબેલ, ધર્મી તથા યુનિવરસીટીની મહાન દીગ્રીઓ પામેલા દાકટરો, વકીલો, ઇજનેરો, વગેરે મેમ્બરો તરીકે દાખલ થયા છે.

સરવે બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થેા, ભાઇઓ તથા બહેનેા, આ સવાલ વીશે ખુલ્લા મનથી ઉંડો વિચાર કરી તેઓની ખાતરી કરી માસનેા ખેારાક તજી વનસ્પતી ખેારાક લેવાનું ચાલુ કરી પેાતાનુ તથા સરવે માણસ જાતનુ તથા પ્રાણી વગેરેનુ પ્રગટીકરણ આગલ વધારે એવી આશા આ અદના લખનાર રાખે છે, તે જલદી આમીન થાઓ !

મુંબઇ, જુલાઇ ૧૯૦૭.

દાદાભાઇ ધનજીભાઇ જસાવાલા.



વાંદરાના કસાઇખાનામાં નજરે પડતા ભયંકર દેખાવો.

(એક નજર નોંધ.)

જ્યારે કોઇ ગાડીવાન ઘોડા યા બળદને ખુબ ચાબકા મારી દોડાવે છે અથવા લોખંડની આર ભોકી સેજ લોહી કહાડે છે, ત્યારે તેને ઠપકો આપવામાં આવે છે અથવા તેને માજીસ્ત્રેટ આગળ જાનવરપર ઘાતકીપણું ગુજારવાના વાંક સારૂ ઉભો કરી શીક્ષા કરાવવામાં આવે છે ત્યારે મુંબઇથી દશ મૈલ દુર વાંદરાના સ્ટેશન આગળના કસાઇખાનામાં દરરોજ હજારો નીર્દોશ જાનવરોપર કસાઇઓ ભારે સીતમ ગુજારી તેઓને કતલ કરે છે અને તેઓમાંથી વહેતા લોહીના ધોધથી ત્યાંની જમીનને રંગીન બનાવી ત્યાં દોજખનો દેખાવ રજુ કરે છે તે વીષે કોઇ ... પણ શિક્ષા કરવામાં આવતી નથી, અને દયાની લાગણીથી માંસ નહી ખાનારાઓ શીવાય બીજાઓ જાજી દરકાર વટીક કરતા નથી. તા૦ ૨ જી માર્ચ ૧૯૦૭ ને સનીવારે સાંજે મારા મિત્ર શેઠ ખરશેદજી જમશેદજી વાહાડીયા સાથ વાંદરાના કસાઇખાનાની ખાસ મુલાકાત રજા ચીઠીથી લીધી. ઘણાક માહનાઓ અગાઉ એ વીષે વીચાર કરી વાંદરાના કસાઇખાનામાં જાનવરોપર સીતમ ગુજારી તેઓને કતલ કરવામાં આવે છે તે નજરે જોઇ તે વીશે માંસ ખાનારી આલમ આગળ એક સાચો ચીતાર રજુ કરી તેઓને આ કામથી હાથ ઉઠાવવાની એકલી નેમથી આએ હેવાલ રજુ કીધો છે. વાંદરાના કસાઇખાનામાં દરરોજ થતી ભયંકર કતલ સારૂ હું મુંબઇની મ્યુનીસીપાલીટીને યા વાંદરાના કસાઇખાનામાં કામ કરતા કસાઇઓ યા તેના ઉપરીઓને કોઇબી રીતે બદનામ કરતો નથી. એ સારૂ જો કોઇબી જોખમદાર હોય તો તે માસ ખાનારી પ્રજા છે, અને જ્યાંવેર માસ ખાનારી આલમ એ લોહીથી ગગરતો અને દુખદરદ પેદા કરનારા ખોરાકની માગણી કરશે, ત્યાંવેર લાગતા વલગતાઓને એ ખોરાક પુરો પાડવા સીવાય છુટકો નથી.

ઉપલે દીવસે બપોરે સ્ટેનડર્ડ ટાઇમ ૩ કલાક ૫૪ મીનીટે હમો વાંદરાનાં સ્ટેશનપર પુગા ને ત્યાંથી કસાઇખાનાના વડા ઉપરી જેવણ એક યુરોપીયન છે અને જેવણ કસાઇખાનાની નજદીકમા એક બંગલામાં રહે છે તેવણને મળ્યા. જાનવરો કાપવાની હજી વખત હોવાથી તેવણને દરરોજ કેટલાં જાનવરો કતલ થાય છે તે સંબંધી તથા બીજી વીગતો પુછી તેનો ટુંક સાર અત્રે રજુ કીધો છે. તેવણના કહવા પ્રમાણે ઉપલા કસાઇખાનામાં દરરોજ

૨૨૫૦ થી તેહવારપર ૩૨૦૦ સુધી બકરાં-મેંઢાં કપાય છે. ગાયો ૧૨૫ થી ૧૫૦ સુધી અને ભેંસો ૧૦ થી ૧૨ કપાય છે. એ સીવાય કોલાબાના લશ્કર સારૂ કમીશરીએટ તરફથી ૫૦ થી ૬૦ બકરાં-મેંઢાં તથા ૫-૭ ગાયો દરરોજ જુદી કપાય છે, જેની દેખરેખ એક જુદોજ યુરોપ્યન અમલદાર રાખે છે. ઉપલા જાનવરો ઘણું કરીને મારવાડ, દીલ્લી તથા દખણ તરફથી પણ અત્રે આવે છે. મ્યુનીસીપલ ખાતાનાં વડા ઉપરીના જણાવ્યા પ્રમાણે બકરાં, મેંઢાં તથા બલદોને કાપવા અગાઉ તથા કાપ્યા પછી તપાસવામાં આવે છે. ગાય બલદોને વડા ઉપરી પોતે તપાસે છે, જ્યારે બકરાં, મેંઢાં તેઓની હાથ હેઠળના અમલદાર તપાસે છે. જાનવરોની કતલ સાંજે સ્ટેનડર્ડ પાચ વાગાથી શરૂ થાય છે અને તે આઠ, સાડા આઠ વાગે પુરી થાય છે. જ્યારે ઇંગ્લાંડ જેવા દેશમાં માંસ સારૂ કાપવાના જાનવરોની અહીના કરતાં બારીક તપાસ થાય છે, તે છતાં પણ ઘણાં દરદી જાનવરો ત્યાં કપાય છે અને તેનું રોગીષ્ટ માસ માંસહારી ખુશીથી ખાઇ દુઃખ દરદો સેવે છે તથા દાકટરોનાં ગજવાં ભરે છે, ત્યારે અહીં બે ઇન્સપેકટરો એક બે કલાકમાં હજારો જાનવરોની તપાસ કેવી રીતે કરી શકે તે વીચારવાનું કામ માસહારીઓનું છે. જાનવરોને કતલ કરવા અગાઉ તથા તે પછી સંપુર્ણ તપાસ કરવા સારૂ ખાસ જાનવરોના દાકટરો તથા તબીબો ઘણી મોટી સંખ્યામાં નેમાવા જોઇએ, એટલુંજ નહી પણ કાપ્યા પછી કાપેલા જાનવરોના માસની ઘણી બારીક તપાસ સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથી થવી જોઇએ, કારણ કે ઘણીક વખતે જાનવરો જોવામાં સારા દેખાય છે, તે છતાં તેઓ ભીત્તરના દરદથી પીડાતાં હોવાથી તેઓનુ માસ રોગીસ્ટ હોય છે. એવી તપાસ વેહવારૂ રીતે બની શકે એમ નથી, કારણ કે તેમાં પુષ્કળ ખરચ થાય. ખરચના સવાલ બજુએ મુકતાં પણ એવી તપાસ સંપુર્ણ રીતે બેચાર કલાકમાં થઇ શકે નહી. તથા એક બારગી એવી સખત તપાસ કરવામાં પણ આવે તો એવી બારીક તપાસમાંથી અરધાઅરધ જાનવરો પણ છટકી જઇ શકે નહી. એથી વેપારીઓને ભારે ખોટમાં આવવું પડે તથા તેઓથી પોતાનો ધંધો ચલાવી શકાય નહી. તથા તેથી હાલ જે માંસ હદાં યા ત્રણ આને રતલ મલે છે તે ૫-૬ આને પણ મલે નહી અને એવી સખત તપાસથી અરધાઅરધ જાનવરો ખોરાક તરીકે રદ થવાથી તેનો નાશ કરવો પડે. એ સઘળાં કારણોને લીધે સર્વેથી ડહાપણ ભરેલો માર્ગ એ ખોરાકથી હાથ ઉઠાવવામાં સમાયલો છે અને તેવોજ ડહાપણ ભરેલો માર્ગ આજે કેટલાંક વરસો થયાં યુરોપ અને અમેરીકાના ઘણાક વીદ્વાન, દયાળુ, દુરઅંદેશ અને ખરા ધર્મી સ્ત્રી પુરૂષોએ અખત્યાર

કરી પોતાની તંદુરસ્તીને સુધારવા સાથ ઘણોક પૈસો જે આવા દુ:ખદરદ પેદા કરનાર ખોરાક સાથ જતો હતો તે બચાવ્યો છે.

પાંચ વાગાને સુમારે વડા ઇન્સપેક્ટર હમોને ગાય, બકરા, મેંઢાં, વગેરે કાપવાના બે જુદા જુદા ઓરડાઓ જે એકેકની પાસે આવેલા છે ને જેની વચ્ચે રસ્તો છે તે ફરીને દેખાડયા. એક મોટા ઓરડામાં સઘળાં બકરાં-મેંઢાં કાપવામાં આવે છે, જ્યારે બીજા ઓરડામાં ગાયો, બળદો તથા ભેંસો કાપવામાં આવે છે.

પેહેલે આપણે બકરા-મેંઢાંની કતલના ઓરડાની તપાસ લઇએ. બકરાં મેંઢાંને ૧૦-૧૨ ના ટોળામાં તે ઓરડામાં લાવવામાં આવતાં હતાં તથા ત્યાંથી એકેકને છુટું કરી કતલ સારૂ એક નાકે લઇ જવામાં આવતું હતું તે ઓરડામાં પસરી રહેલા લોહીના વાસથી કેટલાક બકરાં-મેંઢાં ગ ફેલ જેવા બની જતા હતા તથા કેટલાક તેઓપર આવતા ભયથી બીહી થરથર ધ્રુજતા હતા. જ્યારે તેઓ અડીને ઉભા રહેતાં હતાં, ત્યારે તેઓને કતલ કરવા સારૂ આગલ ચાલવા માટે તેઓને નીર્દય રીતે એક પગથી પકડી લેવામાં આવતાં હતાં, જેથી તેઓ પડી જતાં હતાં અને એવી રીતે તેઓને ઘસડીને કસાઇ નજદીક લઇ જવામાં આવતાં હતાં, જે એક લાંગી તેજદાર છુરી તેઓના ગલાંપર ફેરવી તેઓનો અંત લાવતો હતો. છુરીના ફરવા સાથ લોહીના ફુવારા ઉડતા હતા તથા તેઓ તપ્ડી તપ્ડી ૪-૫ મીનીટમાં મરણ પામતા હતાં. કાપતી વખતે ડોકુ તદન છુટું કરવામાં આવતું ન હતું. ત્યારપછી એક માણસ તે કાપેલા પ્રાણીઓને એક બીજી બાજુ ઘસડી લઇ જઇ તે બીજા માણસને સોપતો હતો, જે જાનવરની ખાલ ઉતારતો હતો. ખાલ ઉતારયા પછી ડોકુ તદન સાફ છુટું કરવામાં આવતુ હતુ તથા ત્યાર પછી અંદરના ભાગમાં ગળાંથી તે છેક નીચેવર કાપ મુકી હોજરી, આતરડાં, કલેજાં, ફેફસાં, વગેરે કહાડી નાખવામાં આવતાં હતાં.

ગાય, બળદ તથા ભેંસના કતલના ઓરડામાં એ કરતાં પણ વધારે દયા ઉપજાવવા જેવો તથા ભયભીત દેખાવ નજર પડતો હતો. ગાય બલદોને દશ દશ બાર બારના ઝુમખામાં કતલના ઓરડામાં દાખલ કરવામાં આવતાં હતાં, જેમાં કોઇક વાછરડા પણ જણાતા હતા તે ઓરડામાં નજદીક આવતાં તેઓપર આવી પડનારી ભયાનક આફતથી ચેતી જઇ ડર ખાઇ ઘણાકો જેઓ ત્યાં જવાને આનાકાની કરતા હતા. તેઓની પુછડી મરડી તથા ફટકા

લગાવી તથા આંચકા મારી આગળ ચલાવવામાં આવતાં હતાં. ત્યાર પછી તેઓમાંના એકને છુટું કરી તેનાં શીંગડાં પકડી તેને પાડી નાખવામાં આવતું હતું. કેટલાંક જાનવરો મજબુત હોવાથી સેહલાઇથી પડી જતાં ન હતાં, તેઓનાં સીંગડાં જોરથી ફેરવી નાખવામાં આવતા હતાં, તેથી તેઓનુ ડોકુ ફરી જઇ તેઓ જોરથી પથરની માફક જમીનપર પટકાઇ જતા હતા. ત્યારપછી તેઓના ચાર પગ દોરડથી બાંધવામાં આવતા હતા. એ વખતે પણ કેટલાક મજબુત જાનવરો છુટી જવાના ફોકટના ફાફાં મારતા હતા. ત્યારપછી એક બે જણ તે બલદનુ ડોકુ મજબુત પકડી રાખતાં હતાં કે તરતજ એક કસાઇ હાથમાં પકડેલી ચાલતી ધારદાર લાંબી છુરી તે લાચાર બલદના ગલાપર ફેરવતો હતો. તેથી તે ભાગની નેસો કપાઇ જઇ તેમાંથી લોહીના ધોધ નીકલતા હતા તથા તે સાથે એક બરાડ તથા છુપી હાએ સાથે તે બલદ તફડી તફડી ૫-૬ મીનીટમાં મરણ પામતો હતો. ખરેખર તે દેખાવ ભયંકર હતો, કોઇબી વીચારવંત માસહારી માનવી જે દરરોજ માંસનો ખોરાક હોંસથી ખાએ છે તે જો આ કુર અને ત્રાસ ઉપજાવનાર દેખાવ જોય તો તે જરૂર આ ખોરાકથી હાથ ઉઠાવે એવુ આ અદના લખનાર માને છે. અમોને એવુ કેહવામાં આવ્યું કે કસાઇઓ સઘલા મુસલમાન જાતના હતા. બકરા કાપનાર કસાઇઓ જ્યારે એકથી વધુ હતા, ત્યારે ગાય-બલદ કાપનાર ફકત એક જણ હતો. બકરાંની માફકજ ગાય-બલદને પણ કાપવા પછી તેની ખાલ ઉતારવામાં આવતી હતી, ત્યાર પછી તેનુ ડોકુ તદન છુટું કરવામાં આવતુ હતુ તથા તેના અંદરના ભાગો બહાર કાહાડવામાં આવતા હતા.

અત્રે મુંબઇની મ્યુનીસીપાલીટી જેઓ હસ્તક વાંદરાનું કસાઇખાનું છે, તેઓને બે સુચના કરવા માગું છું. એક તો એ કે કંઇ એવી ગોઠવણ કરવી કે જેથી એક જીવતું જાનવર બીજા જાનવરને કપાતુ જોઈ શકે નહી, તથા બીજુ એ કે જાનવરોને કતલ કરવાના ઓરડામાં નાનાં છોકરાંઓને દાખલ કરવા નહી. મારી મુલાકાત દરમ્યાન મેં હિંદુ અને મુસલમાનના ૮-૧૦ અને બાર વરસના છોકરાંઓને જાનવરોની કતલના ઓરડામાં ફરતા જોયાં. નાનપણથી છોકરાંઓ એવા દેખાવ જોય તો તેઓપર આગળ ચાલતાં ઘણી માઠી અસર થાય એ વીશે કોઇ પણ વિચારવંત સખ્શ ના પાડશે નહીં. વાસ્તે કતલના ઓરડામાં વીશ વરસની ઉમરની અંદરના સ્ત્રી પુરૂશોને તથા બીજા અલહાદુ કોઇને પણ દાખલ કરવા જોઇએ નહી.

વિચારવંત વાંચનાર, ઉપલો અધુરો હેવાલ તારી આગળ મારી અદના શક્તિ પ્રમાણે રજુ કીધો છે, પણ જે દેખાવો આએ આંખોએ જોયા છે, તેનો પુરેપુરો ચીતાર તારી આગળ રજુ કરવાને આએ ન'લી કલમ શક્તિવાન નથી. આ અદના લખનારે આજ ૨૧ વરસો થયાં માંસ માછલીના ખોરાકને તર્ક કીધો છે અને જીંદગીના છેડા સુધી તે ખોરાકથી દુર રહેવાનો કસદ કીધો છે, જે કસદને જે ત્રાસદાયક દેખાવો આએ આંખોએ જોયા છે તેણે મજબુત કીધો છે, એટલુંજ નહી પણ એ દેખાવો મરણની છેલ્લી ઘડી સુધી આ અદના લખનારપર ઉંડી અસર કરશે.

જાણીતા બાનુ વકતા તથા આગેવાન થીઓસોફીસ્ટ મીસીસ એની બેઝંટ Vegetarianism in the Light of Theosophy ના ભાશણમાં જણાવે છે કે માંસના ખોરાકથી માણસનુ બાહ્ય શરીરજ બગડતુ નથી પણ તેની ઉંચી શક્તિઓ પણ ખરાબ થાય છે, તથા દરેક માસ ખાનાર શખ્સ એવી રીતે એ ક્રુર કામ બીજાને સોંપે છે તે છતાં તેની જોખમદારી તેથી ઓછી થતી નથી, પણ તે માણસ બીજાઓને હલકી પંકતીપર લાવવાના કામમાં જોખમદાર ઠરે છે, અને પ્રગટીકરણના વધારાના કામમાં ખલલ કરનાર થઇ પડે છે, અને તેથી તેનો પોતાનો તથા કુલે માણસ જાતનો વધારો ઘણો મંદ કરી નાખે છે. આ વીદ્વાન બાનુનાં ઉપલા ભાષાણમાંથી થોડાંક અસરકારક વાકયો અત્રે રજુ કીધાં છે.

"It is not only the body that is soiled by the flesh of animals, it is the subtler forces of the man that also come within the area of pollution, and much, very much, of the pollution of city life, of the coarser side of the life of those who are concerned in the slaughtering, comes directly from this reflection from the astral world, and the whole of this terrible protest comes from the escaped lives of slaughtered beasts. . . . It is clear that neither you nor I can eat flesh, unless we either slay for ourselves, or get some one else to do it for us. Therefore we are directly responsible for any amount of deterioration in the moral character of the men on whom we throw this work, this work of slaughtering, because we are too delicate and refined to perform it for ourselves. . . . . *Every person who eats* ***meat takes his share in the degradation of his fellow men.*** ***On-***

him and on her personally lies the responsibility, and if this world be a world of law, if it be true that law obtains not only in the physical but also in the mental, and moral, and spiritual world, then every person who has a share in this act has a share also of the penalty that follows on the heel of the crime, and so in his own nature is brutalized by the brutality that he makes necessary by his share in the results that come therefrom. . . there is another point in which people are responsible in addition to the responsibility to the slaughtering class. They are responsible for all the pain that grows out of and which is necessitated by the use of sentient animals as food. . . . I say you have no right to inflict it, that you have no right to be a party to it; that all that pain acts a record against humanity and slackens and retards the whole of human growth, for you cannot separate yourself in that way from the world. You cannot isolate yourself, and go on in evolution yourself, while others are trampled down. Those that are trampled down retard your own progress. The misery that you cause is as it were, mire that clings round your feet when you would ascend, for we have to rise together or to fall together and all the misery we inflict on sentient beings slackens our human evolution and makes the progress of humanity slower towards the ideal that it is seeking to realize. . . . I am not urging abstinence for the sake of personal improvement, for the sake of personal development, for the sake of personal growth, I have been putting it on the higher basis of duty, of compassion and of altruism, on those essential qualities which mark the higher evolution of the world."

અહા! માણસની જીભના તકલીદી હવસ સારૂ આ કેટલી ક્રુરતા. વાંદરાના કસાઇખાનામા કતલ થનારા જાનવરો ઘણા લાંબે છેટેથી રેલવે મારફતે લાવવામાં આવે છે. તેઓને ઘણીક વખતે રેલવેના દબાની તાણને લીધે જોઇએ તે કરતાં વધારે સીચવામાં આવે છે, તથા બે ત્રણ દીવસના રસ્તા~~માંથી તેઓ આવા~~ રીતે આવે છે, ત્યારે તેઓ ભુખ, તરસ, ઠાક અને

ગરમીથી પીડાય છે, અને જેથી તેમાના કેટલાકોને રેલવેના દબામાંથી ઉતારતી વખતે તેઓ અધમુવા જેવાં થાય છે. ત્યાર પછી તેઓ બે ત્રણ દીવસો કસાઇખાનામાં રહે છે, જ્યાં તેઓ અંતે તો કપાવાના છે, એવું સમજીને તેથી ત્યાં તેઓની ખાવા પીવાની બરોબર તરતીબ થતી હોય એમ લાગતુ નથી. અને ત્યાર પછી કતલને દીવસે તેઓ આવતા ભયથી ચેતી હરનફાર થઇ કેટલીક વખતે ગાફેલ જેવાં બની જાય છે. અને એવી રીતે કેટલાક દીવસો વેદના ખમી તથા બીજા જાનવરોને ભારે ધાસ્તી વચ્ચે કપાતા જોઇ અંતે ભારે કષ્ટ અને દુઃખથી તેઓનો અંત માણસ તરફથી જોર જુલમથી લાવવામાં આવે છે. ફકટ મુંબઇ શેહરના માંસ હારીઓને ખાતર દર વરસે નવ લાખ બકરાં-મેંઢા, પચાસ હજારથી વધારે ગાય બળદો તથા ૩૬૦૦ ભેસો કતલ થાય છે. તે વિષે વિચારવંત વાંચનાર ! તું ગંભીરપણે ગોર કર, અને જો આ નજરે જોયલા ખરા હેવાલથી તારી ખાત્રી થાય તો આ ત્રાસદાયક કતલના કામમાં સમાયલી તારી ગંભીર જોખમદારી સમજી લઇ એ કામથી હાથ ઉઠાવી માંસનો ખોરાક તજી દઇ જે મહાન સાહેબો આ દુનિયાની જાનદાર પેદાયશનું ભલુ કરવાના કામમાં સદા મચ્યા રહ્યા છે, તેઓના કામમાં તારો અદના હીશો આપી તારૂં પ્રગટીકરણ આગળ ચલાવ.

જીવ દયા વીશે મહાન ભગત કબીર નીચે પ્રમાણે જણાંવે છેઃ—

જહાં દયા તાંહાં દીનતા, જહાં દીન તાંહાં પ્રેમ;
જહાં દયા નહી દીનતા, તાંહાં જાવેકા નેમ. ૧.
દયા દીલમે રાખીએ, તુ કયું નિરદય હોય;
સબહી જીવ હે સાંઇકા કીડી કુંજર સોય.
મેહર તાંહાં મીરાં બસે, કેહેર તાંહાં હે દુર;
કહેર છુટે મહેર આવે, તાંહાં સાંઇ મીલે હજુર.
જલથલ જીવ જીતના સબી, રહા સકલ ભરપુર;
જો દીલ આવે દીનતા, સાંઇયાં મીલે હજુર.
જીવ દયા કયું પાલીયે, જીવ જીવોકા અહાર; ૨.
જીવ બિના જીવે નહી, સંતો કરો બીચાર.
જીવ જીવ સબ એક હે, જીવકા કરો બીચાર;
બીન સાંસાકા જીવ હે, તાકા કરો અહાર.
દયા સબહીપર કીજીયે તુ કયુ નિરદય હોય;
જાકી બુદ્ધી બ્રંમસે, સો કયુ ખુની હોય.

---

૧. પરેજ ૨. ખોરાક.

૧૯૬૩

જરથોસ્તીઓને માંસ ખાવાની મનાઇ.

(મુંબઇ વેજીટેરીયન સોસાઇટીને માટે ખાસ રચેલું ગાયન.)
સાખી —ચાલ મરાઠી.

ગોસ્પંદો જે પશુ બીચારાં, થર થર થર થર કંપે;
કતલ સ્થલનો મારગ લેતાં, પલ પણ એક ન જંપે,
ક્રુરતા બહુ ભાઇ, કરો તે તોલ મનમાંહી. ૧.

શુલી સરખું સંકટ એનું, પલમાં પ્રાણ હરે છે;
ભાગે નાશે ભયથી ત્રાસે, શ્રાપ ઘણા ઉચરે છે,
ખરે પાણી આંખે, અવાચક તોય સાંખે. ૨.

બહુ બહુ એહ કરે ઉપકારો, દુધ, દહી, ઘી, આપે;
ભાર વહી આભાર કરે છે, ટાઢ તાપને કાપે,
નીમકહલાલ એ પ્રાણી છે, અખુટ લાભની ખાણી. ૩.

બહમન અમશાસ્પંદ જે મ્હોટો, ગોસ્પંદોનો નાથ;
કતલનાં કાળાં કરમોથી, કંપે છે દીન રાત,
વિચારો વાત ખરી, ધર્મને રહેમની આંખ કરી. ૪.

ગોસ્ત હરામ કીધું તું પોતે, પેગમ્બર જરથોસ્તે;
દાદાર અહુરમજદના હુકમો, મજહબ રસ્તે જોતે,
કહું શું કવિતાથી, નથી કઇ વાત નવિનતાની. ૫.

જીવન ચાર દિવસનું ચટકું, માંથે મોત ભમે છે;
દોષ કરે તે દોશજ પામે, જમના માર ખમે છે,
ખરેખર હિત જો ઇચ્છો, છોડી દો માસનો પીછો. ૬.

જીવ સહુના સરખા લેખી, કદી ન કરવી ઘાત,
આપણી એવી વેળા આવે, કેવી પડે પંચાત,
કહે પેગમ્બર પોકારી, ન બાંધો પાપની ભારી. ૭.

અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકની હિમાયતમાં જરથોશ્તી બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થોને એક અરજ.

લખનાર—**દાદાભાઇ ધનજીભાઇ જસાવાલા.**

"ગાય ગોસ્પંદોને મારવામાં (એટલે કાપી ખાવામાં) ખુશી ભરેલી જીંદગી છે એવું જેઓ કહે છે તેઓને તું અહુરમજદે મારવા કહેલું છે."

અહુનવદ ગાથા.

ઘણાંક વર્ષો અગમચ અન્ન-ફળ-શાકનાં ખોરાકની હિમાયતમાં મરહુમ શેઠ સોરાબજી જમશેદજી જીજીભાઇએ પોકાર ઉઠાવ્યો હતો. અને એ ખોરાકની તરફેણમાં ઘણીક દલીલો સાથનું "રાહે પારસા" નામનું પુસ્તક પ્રગટ કીધું હતું, અને તેવણ પોતે પણ ઘણાક વર્ષો સુધી એ ખોરાક-પર રહ્યા હતા. ત્યાર પછી કેટલાંક વર્ષો અન્ન ફળ-શાકનાં હૈયાત ચુસ્ત હિમાયતી અને મારા માનવંત મિત્ર શેઠ બેરામજી દીનશાહજી પાંડેએ એ ખોરાકની હિમાયતમાં વર્તમાનપત્રોમાં ઘણીવાર ચર્ચા ચલાવી હતી તથા પોતાનાં ગાંઠનાં ખર્ચે એ ખોરાકની તરફેણમાં ઘણાંક અંગ્રેજી ચોપડી-ચોપાન્યાં લોકોમાં મુફત વહેચ્યાં હતાં. સને ૧૮૮૬ માં **કયસરે હિન્દ** પત્રમાં છ મહીના સુધી અન્ન-ફળ-શાકનાં ખોરાકની તરફેણ તથા વિરૂદ્ધમાં જયારે ચર્ચા ચાલી હતી તેમાં અન્ન-ફળ-શાકનાં ખોરાકની તરફેણમાં શેઠ પાંડેએ ઘણાક બાહોશી ભરેલાં લખાણો કીધાં હતાં. એ શીવાય શેઠ પાંડેએ અન્ન-ફળ-શાકને લગતા ઘણાક જાહેર જમણો આપ્યાં હતાં તથા અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાઓ સારૂ એ ખોરાકનું "રેસતોરા" ઉગાડયું હતું, જે ચોક્કસ કારણોસર પાછળથી બંધ થયું હતું. ઇ. સ. ૧૮૯૦માં અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકની પકવાનપોથી શેઠ બેરામજી દીનશાજી પાંડેએ પ્રગટ કીધી હતી, તેની બે હજાર નકલો થોડા વખતમાં ખપી ગયાથી એજ પુસ્તકની સુધારા વધારા તથા ફેરફાર સાથની નવી આવ્રતી ભારે મેહનત લઇ ઉપલાજ શેઠે રચી મેશર્સ દી. લખમીદાસની કું. ચોપડી વેચનારા મારફતે બાહાર પાડી છે જેમાં શું ખાવું ને શું ન ખાવું તથા વનસ્પતીનો ખોરાક કેવી રીતે શરૂ કરવો વગેરે ઘણીક નવી અને જાણવાજોગ વીગતો આપી છે. એ પુસ્તક અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાઓ તથા એ ખોરાક શરૂ કરવા માગતા હોય તેઓને ખરીદવાને હું મજબુત ભલામણ કરૂં છું. આના પરીણામ તરીકે કેટલાક પારસીઓએ

માંસનો ખોરાક તજી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનુ શરૂ કીધું હતું. તે વખતે એ ખોરાકની સામે જેવી વિરૂધતા હતી તેવી હાલ રહી નથી અને જણાવવાને ખુશી ઉપજે છે, કે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનો સુધારો પારસી ટોળાના સમજુ, ખરા સુધરેલા અને દુરઅંદેશ ભાગમાં ધીમા પણ મજબુત કદમે દર વરસ આગલ વધે છે. જ્યારે હાલના કેટલાક કેહવાતા સુધરેલા પારસીઓએ પોતાના બાપદાદાની રીતમાં ફેરફાર કરી ડુક્કર જેવાં ગલીચ પ્રાણીનું માસ કે જે હવસ ઉસ્કેરનાર છે, અને જે દાકટરોના મત મુજબ જરવામાં સઘલા માંસ કરતાં ઘણું ભારી છે, તથા ગાય જેવાં પવિત્ર અને ઉપયોગી જાનવરનું માસ જે નામીચા દાકટર જેકશનના મત પ્રમાણે સઘલી જાતના માસમાં ઘણું ઉસ્કેરનાર માસ છે, તે ખાવાનો મહાન સુધારો [!] પોતામાં દાખલ કીધો છે, ત્યારે અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા પારસીઓએ પોતાના લખાણો તથા જાતી દાખલાથી સુધારાના ખરા મિનોઇ માર્ગ તરફ એક પગલું આગળ ભર્યું છે. એવી રીતે અન્ન-ફળ-શાકનાં ખોરાક તરફની વલણ પારસી બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થો-માં વધવાથી એ ખોરાકની તરફેણમાં કેટલીક દલીલો અત્રે રજુ કીધી છે જે તરફ પારસી ટોળાના સમજુ, દાનેશમંદ, દુરઅંદેશ, બાહોશ અને ધર્મી બાનુંઓ તથા ગ્રહસ્થોનુ માનપુર્વક ધ્યાન ખેંચવાની આએ અદના લખનાર રજા લે છે.

૧. યુરોપ અને અમેરીકા જેવા મુલકો જેમાં સામાન્ય રીતે હિંન્દુ-સ્તાન કરતાં ઘણા વધારે જથામાં માસનો ખોરાક લેવામાં આવે છે, ત્યાંના સમજુ લોકોનો ચોક્કસ ભાગ અન્ન-ફળ-શાકનાં ખોરાકની તરફેણમાં આવતો જાય છે અને એ ખોરાકની હિમાયતમાં પુષ્કળ મંડળીઓ ત્યાં સ્થાપવામાં આવી છે અને માસનો ખોરાક મુકી દીધાથી ત્યાંના હજારો લોકોને તન, મન અને ધનનો ફાયદો થયો છે.

૨. નામીચા વિદ્વાનો, શરીર છેદન કર્તા (anatomists) અને સર્વેદ્રિય શાસ્ત્રી (physiologists) પોતાની શોધખોળને આધારે એવુ જણાવે છે કે માણસનું શરીર, તેનો બાંધો, દાંત, ચામડી, અને બીજા શરીરના અવ્યવોની રચના જોતાં માણસ જાત અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાને ખુદરતી રીતે લાયક છે.

૩. ડાકટર બોમને પોતે જાતે ચલાવેલા અખ્તરાથી પુરવાર કીધું છે કે માણસ અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક ઘણું કરીને ૧ થી ૨॥ કલાકમાં

હજમ કરે છે, જ્યારે જુદી જુદી જાતના માસના ખોરાકને હજમ થવાને ૩ થી ૫।। કલાક લાગે છે.

૪. નામીચા અને ચુનંદા તબીબોએ તેઓના દર્દી ગ્રાહકોથી મેલવેલા લાંબા અનુભવને આધારે અને અન્ન–ફળ–શાકના ખોરાકની પોતાની જાતી તપાસથી સંપુર્ણ રીતે ખાતરી કીધી છે કે ઘણાક દરદો જેવાં કે પેટની કબજીયાત, ભગંદર, નાસુર, સોજાની તાપ, સંધીવાયુ, નજલો, માથે લોહી ચડવું, લકવો, કલેજાનુ દરદ, ગુરડાનુ દરદ, રેતી જવાનુ દરદ, થોડી મેહનતથી ઉપજતી થાક, ચાલુ સાધારણ નબલાઇ, વગેરે ઘણુકરીને માસના ખોરાકથી થાય છે. અને એ દરદો અન્ન–ફળ-શાકનો ખોરાક અખત્યાર કરવાથી નાબુદ થાય છે. કેનશર (નાસુર)ના ભયંકર દરદના ઉપાય તરીકે વગર પકાવેલો તાજો તથા સુકો મેવો તથા કોટલાવાલા ફળો તથા સાલીડ ખાવાની ભલામણ વેલાતના દાકટરો કરે છે તથા ખહીના દર્દીઓને દવા તરીકે તાજી લીલી તરકારીનો રસ પાઇ ઘણાઓને ત્યાંના દાકટરોએ સાજા કર્યા છે. આ વીશે ઇંગ્લંડમાં મેનચેસ્તર ખાતે નીકળતા **વેજીટેરીઅન મેસેનજર**ના ઇસ્વી સન ૧૯૦૬ ના એક અંકમાં વીગતવાર જણાવ્યુ છે.

લંડનની ઓરતો અને છોકરાંની હોસ્પીટલનો બાહોશ અને ચંચળ દાકતર હેગ, એમ. ડી. એફ.આર.સી.પી, જેણે તબીબી ગ્રંથ કરતા તરીકે નામના મેળવી છે, અને જેણે ઇંગ્લંડના **લેનસેટ** નામનાં જાણીતા તબીબી ચોપાન્યામાં ઘણાક વિદ્વતા ભરેલાં લખાણો કીધાં છે, તે આજ ૧૯ વર્ષ થયાં અન્ન–ફળ–શાકનો ખોરાક લે છે અને પોતાના જાતી અનુભવને આધારે કહે છે કે અન્ન–ફળ–શાકનો ખોરાક માસના ખોરાક કરતાં દરેક રીતે બેહદ પસંદ કરવા જોગ છે અને શરીર અને મનને લગતી ઉત્તમ પ્રકારની શક્તિઓ તે ઉત્પન્ન કરે છે.

૫. જ્યારે અન્ન–ફળ-શાક ખાનારાઓપર બીકટ વાહાડકાપ થોડા જોખમે થાય છે, ત્યારે માસ ખાનારા તથા દારૂ પીનારાઓપર નજીવી વાહાડકાપ પણ ઘણી વખતે પ્રાણઘાતક નીવડે છે.

૬. માસનો ખોરાક પચવાથી હોજરીમાં (chyme અને chyle) નામનો દુધ જેવો જે રસ ઉત્પન થાય છે તે જ્યારે બે ત્રણ દીવસમાં કોહવા માંડે છે, ત્યારે વનસ્પતી ખોરાકથી થયલો એ રસ એક અઠવાડીયા વેર સારી હાલતમાં રહી શકે છે.

૭. અમેરીકાના જાણીતા દાકટર જેકશન જેવણ વીસ વરસો સુધી જુદા જુદા દરદેાથી પીડાતા હતા અને બસેા દાકટરેાના હાથ તલેથી પસાર થયા હતા અને જેવણની ૩૭ વરસની ઉમરે જીવવાની આશા અંતે દાકતરેાએ છેાડી હતી, તેવણે અંતે અન્ન-ફળ-શાકનેા ખેારાક શરૂ કરી તેથી સઘલાં દરદેા થી છુટકારેા પામી ૮૦ વરસથી વધારે ઉમર તુલીક જીવી ન્યુયેાર્કમાં એક ઘણું ફતેહમંદ હાઇજીનીક ઇનસ્ટીટયુટ ચલાવ્યું હતું, તેવણ જણાવે છે કે માસના ખેારાકનેા છુટથી ઉપયેાગ કર્યાથી માણસનુ હૈયુ આખા દીવસમાં ૧૪૪૦૦ વખત વધુ ધપકે છે. એથી માસહારીની જીંદગી અન્ન-ફળ-શાક ખાનાર કરતાં જલદી ઘસાઇ જાય છે, અને તેથી તેઓ ઘણું કરીને અન્ન-ફળ-શાક ખાનાર જેટલી લાંબી જીંદગી કાહાડતા નથી. ઘણી લાંબી જીંદગી ગુજારનાર પુરૂષેાની ખેારાક સંબંધી તલાશ કરતાં એવું જણાયુ છે કે તેઓનેા મેાટેા ભાગ ઘણું થેાડું માસ ખાનાર યા તદન વનસ્પતી ખાનાર હતા. ઇંગ્લંડની અન્ન-ફળ-શાક ખાનારી મંડલીના સભાસદેા તથા બીજાઓ જેઓ ઘણા વર્ષો સુધી એ ખેારાકપર રહ્યા હતા, તેઓ ૮૦ થી ૯૦ વર્ષની લાંબી જીંદગી પુર તનદરેાસ્તી સાથે એ ખેારાકપર ગુજારી હતી તેના દાખલા નેાધાયલા છે.

વનસ્પતીના ખેારાકથી માણસની જીંદગી લાંબી થાય છે, એવું પુરવાર થયાથી ઇંગ્લંડની કેટલી વીમા કંપનીઓ માંસહારી કરતાં અન્ન-ફળ-શાક ખાનારનેા વીમેા સાધારણ દર કરતાં ૫ થી ૧૦) ટકા એાછા ભાવે ઉતારે છે.

૮. પ્રેાફેસર ફ્રેન્કલેન્ડ અને બીજાઓએ પુરવાર કીધુ છે કે અન્ન-ફળ-શાકનેા ખેારાક માસના ખેારાક કરતાં વધારે સસ્તેા અને પુષ્ટીકારક છે.

૯. વગર શકે આ જાણીતી વાત છે કે શરીરની ભારે મહેનત અન્ન-ફળ-શાકના ખેારાકથી થઇ શકે છે. ઘણાક અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા-એાએ માસહારી સાથ ચાલવાની, દેાડવાની, તરવાની અને બાઇસીકલની સરતેામાં ઉતરી તેઓને પાછળ પાડી ઘણાંક ઇનામેા જીતી ગયા છે. એક અમેરીકને પેાતાના કારખાનાના માણસેાને ૩ ભાગમાં વહેંચી નાખી તેમાના એક ભાગના માણસેાને વનસ્પતીના ખેારાકપર, બીજાને વનસ્પતી અને માસના ખેારાકપર, અને ત્રીજા ભાગના માણસેાને માસના ખેારાકપર રાખી, તપાસતાં જણાયું કે વનસ્પતીનેા ખેારાક લેનાર ભાગના માણસેા વધારે કામ બજાવવા સાથે તેઓની ટકી રહેવાની શક્તિ વધારે હતી. એ દરેક ભાગને વારાફરતી વનસ્પતીનેા ખેારાક આપવામાં આવ્યેા હતેા અને તેના પરીણામ-માં વનસ્પતી ખાનારેા વિભાગ દરેક વખતે ચહડતેા આવ્યેા હતેા.

૧૦. આએ ખાતરી પુર્વક રીતે પુરવાર થયું છે કે સઉથી ઉંચા પ્રકારની મનની મેહનત અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકપર થઇ શકે છે. સાહીત્યની દુન્યામાં જાણીતા થયલા ઝલકતી કારકીર્દીનાં મહાન પુરૂષો જેઓના ગ્રંથો હજુ પણ હોંશથી વંચાય છે, જેવા કે પીથાગોરસ અને પ્લેતો, પ્લોતીનશ અને પોરફીરી, સોક્રેતીસ અને સેનીકા, અને બીજા ગ્રીક ફીલસુફો અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા હતા. હાલના જમાનામાં અલૌકીક બુદ્ધીના હૈયાત જાણીતાં બાનુ વકતા અને ચુસ્ત આગેવાન થીયોસોફીસ્ટ મીસીસ એની બીઝેનટ ૧૯ વરસો થયાં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લે છે. એજ પ્રમાણે જાણીતા થીયોસોફીસ્ટ મી૦ લીડબેટર જેવણના ખોદાઇ ગ્નાનને લગતા પુસ્તકો હોંશથી વંચાય છે, તેવણ ૨૯ વરસો થયા અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લે છે. નીશાલના છોકરાંઓને માસ અને અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક જુદે જુદે વખતે ખવાડી કીધેલા અખ્તરાથી સાબેત થયું છે કે અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકથી તેઓની મનશક્તિ તીક્ષણ થઇ તેની લાયકાત વધી છે.

૧૧. મહાન તબીબો અને વિદ્વાનો પોતાની શોધખોળને આધારે જણાવે છે કે જાનવરી ખોરાક માણસના હવસ અને જુસ્સા ઉશ્કેરે છે, જ્યારે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક માણસની નીતીપર સારી અસર કરે છે. જાહેલ છોકરાઓને નરમ બનાવવા સારૂ અન્ન-ફળ-શાકનો સાદો મસાલા વગરનો ખોરાક એક રામબાણ ઇલાજ છે.

૧૨. બાનુઓની માસીક સંસારી અડચણમાં થતુ દુ:ખ વનસ્પતી ખોરાક ચાલુ કરવાથી લગભગ નાબુદ થાય છે, તથા તેનો વખત ઘણો ઓછો થાય છે. જે બાનુઓ માસનો ખોરાક છોડી કેટલાક વરસો થયાં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લે છે, તેઓ એ વાતની સચાઇ એક અવાજે સ્વીકારે છે તેઓ પાસથી એ બાબદનો ખોલાસો મેલવવો.

૧૩. ઘણાક અખ્તરાથી સાબેત થયું છે કે માંસના ખોરાકથી દારૂની તરસ વધે છે, અને છાકટાઓને સુધારવાનો ખરો ઉપાય તેઓને વનસ્પતીનો ખોરાક આપવામાં સમાયલો છે, કારણ કે એ ખોરાકથી દારૂ તરફ અભાવ છુટે છે. ન્યુયોર્કના જાણીત તબીબ જેકશને ૧૦૦ થી ઉપર છાકટાઓને સાદા વનસ્પતીના ખોરાકપર રાખી તેઓની દારૂ પીવાની આદત તદન છોડવી હતી. જે બાનુઓના ભરથારો કમનસીબે ભારોભાર દારૂ પીતા હોય તેઓને આ ઉપાય અજમાવા લાયક છે. ધણી યા ધણીયાણી યા બંનેના આકરા સ્વભાવથી કેટલાંક પારસી ઘરો સુખ અને શાંતીના સ્થળને બદલે

દુઃખ અને સંતાપના ધામ થઇ પડે છે, તેમાં પાછી શાંતી ફેલાવવામાં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક ઘણો મદદગાર થઇ પડે છે.

૧૪. આ જાણીતી બીના છે કે જાનવરોને કસાઇખાનામાં કાપ્યાં અગાઉ તેને તપાસનારા ઇન્સપેકટરોની ગમે તેવી દેખરેખ છતાં દર્દી જાનવરો કાપવામાં આવે છે. એ શિવાય કપાતાં દરેક તંદરોસ્ત જાનવરના શરીરમાં ચોક્કસ દરજ્જે રદી ચીજો હોય છે, જે તેઓનાં માસ અને લોહીમાં રહી જાય છે અને જે માંસહારી માણસના શરીરમાં જઇ જુદાં જુદાં દરદો ઉત્પન કરે છે. અમેરીકાના ચીકાગો શહેરના માંસનો ખીમો બનાવનારા મોટાં કારખાનામાં કેવો રાહધાત ચાલતો હતો, તથા ઢોરના રોગીષ્ટ માસ સાથે તેની ગલીચી તથા ઉંદર તથા તેની લીડી તથા માસ ઉકાળવાના બોઇલરમાં ભુલથી પડતાં માણસોને પણ સાથે બાફી નાખી તેનો ખીમો કરી તેને તીનમાં પેક કરી બહારગામ મોકલવામાં આવતું હતું તેનું ભોપાળું યુનાઇટેડ સ્ટેટ્શના પ્રમુખ મી૰ રૂઝવેલતે ૧૯૦૬ ના જુન મહીનામાં ઉઘાડું પાડયું હતું, અને તેથી જાપાને ઉપલા દેશમાં તીનમાં પેક કીધેલાં માંસની મોકલેલી મોટી વરદી રદ કીધી હતી. એજ પ્રમાણે તીનમાં પેક કીધેલી માછલી ખાવાથી પેટ અને મોહડુ છુટી જવાના તથા કેટલીક વખતે તેથી મરણ નીપજવાના દાખલા બનેલા છે. બોહળી આહકીવાલા બાહોશ તબીબોનું એવું મત છે કે માંસનો ખોરાક જો માણુસ ઉપયોગમાં ન લેતો તેઓને દાકટરનું ઘણુંજ થોડું કામ પડે.

૧૫. જાનવરનું માંસ ખાવાના માણુસના હવશ સારૂ દર વર્ષ કરોડો જાનવરોનો ભોગ આપવામાં આવે છે, એ ઘણી દલગીરી ઉપજાવનારી બીના છે. એથી ઘણાક દુઃખ દરદો ઉત્પન થાય છે એટલુંજ નહી પણ કસાઇઓનો એક હલાઅદો વર્ગ જાનવરોને કાપવાના નીચ કામ સારૂ જુદો રાખવો પડે છે કે જે વિષે માંસહારીઓ જોખમદાર છે.

૧૬. વીમા કમ્પનીઓની નોંધને આધારે જણાયલું છે કે જ્યારે જુદા જુદા ધંધામાં પડેલા માણસોમાં મોતનું પ્રમાણ દર હજારે દર વર્ષે ૧૨ થી ૨૦ નું આવે છે ત્યારે કસાઇઓનું પ્રમાણ દર હજારે ૨૩ નું તથા દારૂ વેચનારાઓનું દર હજારે ૨૮ નું આવે છે. એવી રીતે ઉપલા બે ધંધામાં પડેલા માણસોમા મરણનું પ્રમાણ વધારે નીપજાવવામાં માંસહારી તથા દારૂ પીનારા જોખમદાર છે.

૧૭. મરઘાં-બતકાંમાં પણ ઘણી વખતે રોગ ચાલે છે, ને તેને ખાવામાં કેટલો જોખમ સમાયલો છે તે નીચલી વીગતપરથી જણાશે. ઇંગ્લંડના

લંડન એક્ષપ્રેસ નામના વર્તમાન પત્રમાં મરઘાં બટકાંની બાબદનો અનુભવી લખે છે કે આ દેશમાં ઉછરેલાં તથા તેઓને કાપી ખાવા સારૂ ઉપયોગમાં લીધેલા મરઘાં-બટકાંના ૩૦) ટકા જેટલો ભાગ ત્યુબરકયુલોસીસ નામના દરદથી પીડાતો હતો. એ પંખેરાંપર ઘણું કરીને દરદની નીશાની જાહેરમાં જણાતી નથી. એથી તે ખાવામાં વધારે જોખમ સમાયલો છે. ઇંગ્લંડ જેવા દેશમાં જ્યાં એ વીશે ચોકાસી રખાય છે ત્યાં એવાં દરદી પંખેરાને ખાવામાં આવે છે, ત્યારે હીંદુસ્તાન જ્યાં એવી ચોકાસી રખાતી નથી, ત્યાં એવા કેટલા ટકા રોગીસ્ત મરઘાં બટકાં કપાતાં હશે ને હોસે હોસે ખવાઇ તેથી કેવા રોગો નીપજતા હશે તે વીશે વીચાર કરવાનું કામ માસહારીઓનું છે.

૧૮. દુનિયાના સર્વે મોટા ધર્મો એક આવાજે જાનવરો તરફ દયા બતાવવાને ફરમાવે છે. તેઓના સ્થાપકો જેવા કે અશો પયગમ્બર સાહેબ જરથોસ્ત, ગૌતમ બુદ્ધ, જીસસ ક્રાઇસ્ટ, હજરત મહમદ, અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાં હતા, અને તેઓએ પોતાના ચેલાઓને કુલે જાનદાર હસ્તી તરફ દયા બતાવવાનું ખાસ ફરમાન આપી માંસના ખોરાકથી પરહેજ રેહેવાની સલાહ આપી હતી. જરથોસ્તી ધર્મમાં દાદાર હોરમજદ તથા અમશાસ્પંદોને ખુશનુદ કરવાની તાકીદ ફરમાવી છે. જે પારસી બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થો પોતાને જરથોસ્તી ધર્મના ફરમાનોપર એાશતવાર રહી તે પ્રમાણે ચાલવાની કોશેશ કરે છે તેઓ જો માસનો ખોરાક લે તો તેઓ બહમન અમશાસ્પંદ કે જે ગોસ્પંદોપર મવકલ ફરેસ્તો છે તેને ખુશી કરવાને બદલે કેવી રીતે રંજીદ કરે છે તેનો વીચાર કરવો જોઇએ. જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે એક જાનવર એક ગેહમાં કપાયા પછી તે બીજી ગેહ સુધી રહે છે તો તે નશો ગનાય છે અને તે ચીજનો ખાનાર નશો ખાનાર ઠડી રીમન થાય છે. ત્યારે જે માસ વાંદરાના કસાઇખાનામાં સાંજના ૫-૬ વાગે કપાય તે બીજે દીવસે બપોરના બાર વાગાથી રાતના નવ સુધી ખાનાર ઘણી નશો ખાનાર તરીકે ઠડી રીમન કેવી રીતે ન ગનાવો જોઇએ તેનો ફડચો ધર્મગુરૂઓ જેઓ સાધારણ રીતે ગોસ્તના બોતાં તથા કવાબ ચંગના શોખીન જણાય છે તેઓએ કરવો જોઇએ. જાણીતા સાધુ તુળસીદાસની નીચલી કવીતા પ્રમાણે ધર્મનું મુળ દયા છે એ તદન ખરૂં છે:—

"દયા ધરમકો મુળ હય પાપ મુળ અભીમાન,
તુળસી દયા ન છોડીએ જબતગ ઘટમે પ્રાણ."

જાણીતા સાધુ કબીર તો ઘણા સખ્ત શબ્દોમાં માસના આહારને ધીક્કારે છે.

"હિંસા દુખની વેલડી, હિંસા દુખની ખાણ,
અનંત જીવ નરકે ગયા, હિંસાના ફળ જાણ."
"માંસ અહારી માનવી, પ્રત્યક્ષ રાક્ષસ જાણ;
તાકા સંગત મત કરો, હોય ભજનમે હાંન
હને પરાઇ આત્મા, છીલ છાલ કરીખાંન;
પાપી પ્રત્યક્ષ દેખીએ, થાળી માહી મસાન."

૧૯. ઘણાક મોટા કવીઓ, ફીલસુફો અને આત્મ જ્ઞાનીઓ યા તો પોતે અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા હતા અથવા એ ખોરાકના હીમાયતી હતા અને માસના ખોરાકને વખોડયો હતો. ઘણા ગુપ્ત જ્ઞાનીઓએ અશોઈ અને મિનોઇ માર્ગમાં આગળ વધવાના પેહલાં પગઠીયા તરીકે અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકને ગણ્યો છે.

૨૦. આએ અદના લખનાર ૨૧ વર્ષ સુધી અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાક પર વગર અડચણે રહયો છે અને ઉપર જણાવેલી ધરખમ હકીકતમાં પોતાનો નબલો અવાજ ઉમેરે છે. જાતી અનુભવથી બાંધેલા મજબુત મતને આધારે હું જણાવવા માગું છું કે બરાબર તપાસીને લીધેલો લાયક અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક શરીર અને મનની તનદરોસ્તીને ઉંચામાં ઉંચી ટોંચે ટકાવી રાખવા પુરતી રીતે શકિતવાન છે. હવશો અને જુસ્સાઓને કાબુમાં રાખવાને મદદ કરે છે, અને મિનોઇ શકિતઓ ખીલવવાના કામને ગતિ આપે છે.

પારસી ટોળાના ચંચળ, બાહોશ, સમજુ, દુર અંદેશ અને ધર્મી બાનુ તથા ગ્રહસ્થોનું ધ્યાન ઉપલી હકીકતપર ખાશ ખેંચવામાં આવે છે, અને હું મારાં પારસી ભાઇઓ તથા બેહનોને માન પુર્વક અરજ કરૂં છું કે તેઓએ અન્ન-ફળ-શાકને લગતું સાહિત્ય ખુલ્લાં મનથી વાંચવું, અને જો તેથી તેઓની ખાતરી થાય તો આ કામમાં મદદ કરી ખરા સુધારાના માર્ગ તરફ એક પગલું આગળ ભરી માંસનો ખોરાક તજી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનું ચાલુ કરી પોતાના પ્રગટીકરણને આગળ વધારવું. આપણે એવી નિર્દોષ રીતે રહેવું જોઇએ કે જેથી આપણે દરેક જન જાણીતા અંગ્રેજ કવી ગોલ્ડ સ્મીથની નીચલી લીટીઓ ખરેખર રીતે ખરાં અંતઃકરણથી બોલી શકીએ.

"No Flocks that range the valley free
To slaughter I condemn
Taught by that Power that pities me
I learn to pity them."

ઉપર જે જે વીગતો જણાવી છે તે ખરી છે યા નહી તે વીષે જેઓ પોતે જાતે ખાતરી કરવા માગતા હોય તેઓને નીચલાં ગુજરાતી તથા અંગ્રેજી ચોપાન્યા તથા પુસ્તકો તથા **માશીક મજાહ્**ના આગલા અંકો તથા મી૦ નશરવાનજી ફરામજી બાલીમોરયા તરફથી નીકળતા **ચેરાગ** ચોપાન્યાના ૧૯૦૪ ના માર્ચ તથા જુલાઇ મહીનાના અંકો તથા *Theosophic Gleaner* ના ૧૯૦૪ ના જુન તથા જુલાઇના અંકોમાં **અન્ન-ફળ-શાકના** ખોરાક વિષેની મારી બાબદો તથા Vegetarian *versus* Meat Diet નામનું અંગ્રેજી ચોપાન્યું જે મેં પ્રગટ કીધું છે તે વાંચવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

"પારસીઓમાં માસ ખાવાની મનાઇ," લા૦ મી૦ રૂસ્તમજી મોબેદજી

"ભાજીખાઉઓની હિમાયતમાં કાકા કાહણ" એડીત કરનાર "આથ્રવન"

"અન્ન-ફળ-શાકની પકવાન પોથી" મી૦ બેરામજી ડી. પાડે, સુધારા વધારા સાથની બીજી આવૃતી, પ્રગટ કર્તા દી. લખમીદાશ, ચોપડી વેચનાર કોટ, પારસી બજાર કી. રૂ. ૧)

"અવસ્તા અને ગોસ્પંદોની પરવરશી," લખનાર મોબેદ કેરશાસ્પ જામાસ્પજી કાત્રક.

The Vegetarian Text Book, by Broadbent, 1d.

Manifesto of Vegetarian Principles, by Newcombe, 2d.

Fruits and Farinacea. The Proper Food of Man ; by John Smith, 6d.

The Perfect Way in Diet; by Dr. Kingsford, M.D. 1s

The Diet Cure; by Dr. Nichols, M.D. 1 s.

The Ethics of Diet by Howard Williams, M. A. 5s.

Food and Diet, by Dr. Haig, M.D. F.R.C.P.

The Logic of Vegetarianism; by H. Salt 1s.

Vegetarian Versus Meat Diet; or the Diet Question in the light of Medical Science, Religion and Theosophy, a lecture revised and enlarged, by D. D. Jussawalla, price 6 annas. P. Mukadam, Bookseller, Church Gate St., Fort, Bombay.

અન્ન-ફળ-શાકની ઉપલી તથા બીજી ઘણીક ચોપડી ચોપાન્યાં નીચલે ઠેકાણે મલશે.

The Order of the Golden Age, Paignton, England.

The Vegetarian Society, 257 Deansgate, Manchester, England.

The Manager, *Théosophist*, Adyar, Madras

The Manager, CHERAG BOOK DEPOT, Manordas Street, Fort, Bombay.

પારસી અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાઓનો જાતી અનુભવ.

પારસી કોમમાં રફતે રફતે અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા સ્ત્રી પુરૂષો વધતા જાય છે એ ખુશી થવા જોગ તથા જાણીતી બીના છે. આથી આ અદના લખનારે કેટલાક જાણીતા પારસી અનફળશાક ખાનારાઓને તેઓનો એ બાબદનો જાતી અનુભવ જાહેર લોકના ફાયદા સારૂ છપાવવા માટે મોકલી આપવાની અરજ કીધી. એ હેવાલ મેં રજુ કીધો છે, તેમાં પેહલો અનુભવ બાઇ રૂપાબાઇ દોરાબજી રબાડીનો આપ્યો છે જે મે Good News For The Afflicted નામના વનસ્પતી ખોરાકની હીમાયતના અંગ્રેજી ચોપાનીયાની પાંચમી આવૃતીમાંથી સઘલો ઉતારી લીધો છે. આ બાઇની ઓલખાનનું મને માન ન હોવાથી એવણને એ વિષે મે લખીને પૂછાવ્યું નથી. એ હેવાલ એવણે ઉપલા ચોપાનયા સારૂ વાદરે હીલરોડપરથી તા૦ ૨૦ મી નવેમ્બર ૧૯૦૩ ને દીવસે મોકલ્યો હતો. બાકીના બીજા બાનુ તથા ગ્રહસ્થોના અનુભવો મને ચાલુ વરસના માર્ચ એપ્રેલ અને મે મહીનામાં મલ્યા છે તે એમનાએમ તેમનાજ બોલોમાં રજુ કરયા છે.

બાઇ રૂપાંબાઇ દોરાબજી રબાડીનો અન ફળ શાકના ખોરાકનો અનુભવ.

"**Good News for the Afflicted** ચોપાન્યું પ્રગટ થવાની જાહેર ખબર વાંચવા ઉપરથી મેં એ ચોપાન્યું મંગાવ્યું કે વાંચ્યા પછી ઠીક લાગશે તો તે કર્ત્તાના માંગવા મુજબ એકુએ જુબાનીનો અર્થ કરી મોકલાવીશ. પણ એ વાંચી જોતાં મારા વીચારોને એવું બંદ બેસતુ, અને એ વિશય એવા સરસ લાગા કે, મારા સંસાર ખટલામાં બીજા કામો માટે ઘણોજ થોડો વખત ફાજલ હોવા છતાં મેં ઠરાવ કર્યો કે રાત રાતના બેસીને પણ મારે એ આખ્ખો તરજુમો ઉતારવો. વળી એમ બન્યું કે, આજ ૩—૪ માસથી સંધીવાની અસર મારા પગમાં થતી હતી, જે દુ:ખ આગળ જતાં વધી ગયું તો, ઘર સંસાર જે ઘર ધણીયાણીની દેખરેખ અને સરદારી વનાનો ખોટો અને તીનતેરા ભર્યો હોય છે તે કેમ નિભાવી શકીશ, અને મારા ઘરનું શું થશે! અને લોકોનું મારા સાંભળવામાં આવ્યા પ્રમાણે હું જો ખાટલે અડીસ તો સંસાર કેમ નીભશે! એ મને બલાપો થતો હતો. એ ૩-૪ મહીનાના રઅસામાં બે ત્રણ જાતની દવા એ દુ:ખ ઉપર અજમાવી જોઇ હતી, જેને એ દરદે મચક

નહી આપ્યું હતું. એવામાં એ ચોપાન્યું મારા વાંચવામાં આવ્યું. અને આવ્યા સાથેજ મેં ઠરાવ કર્યો કે ગોસનું ખાણું મારે છોડવું, જો કે એ બાબે ઘરમાં મને હસી કાઢશે અને તોડી પાડશે એવી મને ખાત્રી હતી, પરંતુ મેં વિચાર કર્યો કે ગમે તે થાય તોપણ મારે એકલીએ એ ઉપાય અજમાવવો. ખરૂં જોતાં મુગે મહેાડેના પશુ ઉપર આપણ માણસ જાતના ભક્ષ માટે છુરી ફરે અને તેમના જીવ ઉપર જફા ગુજરે, એ બાબે હું અસલથી વીરૂધજ હતી, અને ઘરમાં શોખને ખાતર મરઘાં કુકડાં-કપાતાં તે માટે હું કમકમતી, અને તે શોખ ઘણે ભાગે મેં ઓછો કરાવ્યો હતો. પણ ગોસનું ખાણું અટકાવી ન શકી હતી.

"હવે જે દીને મારા મનસે મેં ઉપલો ઠરાવ કર્યો કે ગોસ ન ખાવું અને એ ખાવાથીજ આ દરદ મને ઉત્પન્ન થએલું છે તેજ દિને તે વાત મેં મારા કુટુંબના એક માણસ આગલ કીધી. તેના પ્રતીઉતરમાં મેં સાંભળ્યું કે હમારા પાડોશમાં એક છોકરો જે બે ત્રણ વરસથી ચોમાસામાં સંધીવાના સખત હુમલાથી પીડાતો હતો તેને આ વેળા તે દરદ વધુ જોસમાં ઉભરાતા ડાકટર માસીનાની ઓશપીટલમાં સારવાર માટે મોકલવામાં આવ્યો હતો, ત્યાંથી એ ત્રણ દિવસ આગમચનોજ ઘેર પાછો આવેલો હતો. તેને ઘરે મોકલતી વેળા એ ભલા ડાકટરે સલાહ આપી હતી કે—ગોસ ખાવાનો શોખ હવેથી ઓછો કરશો તો સારૂ, કાંકે હવે પછીનુ એ દરદ ઉભરેલું નરમ પાડતાં બહુ મુસ્કેલી પડશે.

"એ વાત સાંભળવાથી મેં ખોદાના શુક્ર કીધા, અને એ ચોપાન્યુ પ્રગટ કરનાર ગૃહસ્થ અને એ ભલા કામમાં સહાય થનારા ગૃહસ્થોને મે અંતઃકરણથી નેક આશીશ દીધા. તે દીવસથી મેં ગોસ ખાવાનુ મુકી દીધું અને જણાવતા મને હર્ષ ઉપજે છે કે, એક પગમાં જે દરદનું મંડાણુ થયું હતું તે કેવળ સારો થઇ ગયો અને બીજા પગમાનુ અરધુ અરધ દુઃખ નરમ પડયું છે, જેથી મને આશા આવે છે કે એ દરદ મારા તનમાંથી સદંતર નાબુદ થશે, અને ભવિસ્યની જે વારંવાર હું ફીકર કરતી હતી તે મિથ્યા ઠરશે."

મીસ જરબાનુ ફરદુનજી ઉમરીગરનો અન ફળ શાકના ખોરાકનો એક વરસનો અનુભવ.

આ ખોરાકથી માથાંના ચાલુ દુખારા તથા નબળાઇનું નાબુદ થવું.

"જત તમારી ખાહેશ મુજબ હું મારા અન ફળ શાકના ખોરાકનો અનુભવ લખી મોકલુંછ તેનો તમારી મરજી મુજબ ઉપયોગ કરજો.

"આજે કેટલોક વખત થયો હું ઇંડાના ખોરાક સિવાય તદન અનફળ શાકનો ખોરાક લઉં છું. અને એ દરમ્યાન મેં જોઇ લધું જે આ ખોરાક હલકો તેમજ માસ મચ્છીના ખોરાક કરતા વધુ જલદી જરપત થઇ શકે એવો છે. આગળ જ્યારે હું માસનો ખોરાક લેતી હતી તે વખતે જે માથાના સખ્ત દુખાવાના ચાલુ દરદથી અને નબલાઇથી હેરાન થતી હતી તે એ ખોરાક છોડી દીધા પછી તદન દુર થયું છે. અને મારી તંદરોસ્તીમાં એટલો સુધારો થયો છે કે મારા મિત્રો તે જોઇને અજબ થયા છે.

"એટલુજ નહીં પણ વગર થાકે ઘણુંક કામ કલાકો સુધી કરવાને અનફળશાકનો ખોરાક લીધા પછી શક્તિવાન થઇ છું.

"એ ખોરાક સ્વભાવને શાંત રાખે છે અને મનને એક જાતની ધીરજ શીખવે છે, અને તેને વધુ ઉંચા, ઉમદા વિચારો તરફ દોરવે છે અને દુન્યવી લાલચોના સામે થઇ આ જીંદગીની લડાઇમાં ફત્તેહ મેલવવા એક જાતનું જોર આપે છે. અને એજ આપણને આત્મજ્ઞાનના દરવાજા ઉપર બેમાલમ રીતે લઇ જાય છે.

"પણ આપણ અન ફળ શાક ખાનારનો મોટો સંતોષ એ છે જે આ ખાકી નાશવંત શરીરને ટકાવી રાખવા માટે કોઇ પણ પ્રાણીનુ લોહી રેડી તેના ખુની ઠરતા નથી.

મીસ દીનબાઇ બેહરામજી કાબરાજીનો અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકનો ત્રણ વરસનો અનુભવ.

"એક વેજીટેરીયન તરીકેનો અંગત અનુભવ મારી પાસથી માંગવામાં આવ્યો છે, અને તે જો કે થોડા વખતનો છે, છતાં મારી બેહેનપણીઓને પોતાની ખાતરી થવે ગરીબ જાનવરોપર દયા કરવાને અને પોતાની ફરજ સમજવાને ઉપયોગી થઇ પડે, તેવા વાચારથી મેં લખવાની મારી ફરજ જોઇ છે. તે કીરતારની બક્ષેશથી આસરે ત્રણ વરસની વાતપર મેં માંસનો ખોરાક સારા સંજોગો વચ્ચે છોડયો હતો. સારા નસીબે મારે ત્યાંથી એ ખોરાકને તર્ક કરવાને માટે વાંધો ઉઠાવવામાં આવ્યો નહી, કારણ કે હું કાંઇ મારા ઘરમાં પેહેલ વેહેલીજ વેજીટેરીયન ન હતી, પરંતુ મારા ભાઇ કે જેઓએ આસરે પાંચ વરસની વાતપર આ હેવાનીઅત ખોરાકથી પરહેજ રહેવાનું શરૂ કર્યું હતું, તેવણનો અનુભવ હમારા કુટુંબ માટે પુરતો હતો. મેં કાંઇ ગોસ મચ્છીના ખોરાક શારીરીક દુખ માટે નહી પરંતુ ગરીબ

મુગા જાનવરો તરફની દયાની લાગણી તથા તે દાદાર કે જેણે આપણને આ પ્રાણીઓપર સરદારી બક્ષી છે, તેઓની તરફની ફરજના વીચાર-થી છોડી મે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનું દરૂસ્ત વિચાર્યું હતું. માસનો ખોરાક છોડયાથી મારી શારીરીક હાલતપર કાંઇ પણ બગાડો ન થતાં જેટલું કામ હું આગલ કરતી હતી તે કરતાં વધુ કામ કરવાની તાકાટ મારામાં રહેતી મેં અનુભવી છે. એક સ્કુલના શીક્ષક તરીકેની ફરજ બજા-વવા ઉપરાંત બીજા બેથી ત્રણ ખાનગી શીક્ષણો હું આપું છું. માસીક માંદગીને લીધે મારા સ્કુલનાં જે દીવસો ભાગતા હતા તેમાં પણ લગભગ અર્ધો અર્ધ ફરક પડી ગયો છે. વધારે આગળ વધીને કહુ તો મારી બેહેનપણીઓ જો કોઈ આ ખોરાકથી નબલાં પડી જવાની ધાસ્તી રાખતાં તેઓની સનમુખ મને રજુ કરતાં. મારા મન તથા આત્મીક શકતીમાં આ ખોરાકથી શું અસર થઇ છે તે માટે હું એટલુંજ જણાવીશ કે આગળ કરતાં હું મારા મન ઉપર વધુ કાબુ મેલવી શકું છું. અને દરેક ખાકી તથા મીનોઇ ચીજને તેના ખરાં સ્વરૂપમાં જોવાને કેટલેક દરજ્જે બની શકે છે. આગળ જ્યારે હું બંદગી કરતી ત્યારે મારી બંદગી હું અધુરીજ સમજતી, કારણ કે એક બાજુ અવસ્તામાં પતેત અને બેહે-રામ યસ્તમાં તથા વલી આપણા પવિત્ર પુરાણા ગાથામાં પણ ગોસ્પં-દોની પરવરસી કરવાને માટે ફરમાનો મલી આવે છે, ત્યારે તે ગરીબ નીરદોશ જાનવરોનો એકવાર ભણી રહયા પછી ખોરાક લેતી ત્યારે મારૂં અંતઃકરણ ખુદરતી રીતે દંખતું. કારણ કે પતેતનાં બીજા ફકરામાં હું ભણતી હતી કે અગર જો કોઇ ચીજ એવી બને કે જેથી આ મારા તનને મારા રવાનને માટે આપવું પડે તો આપું. ખુદા કરે ને આપણા જરથોસ્તીઓ પોતાનાં અશો ન્યાગાનોને પગલે ચાલી પોતાની જીભનાં તકલીદી સ્વાદ માટે ગરીબ મુગાં નીરદોશ જાનવરોનો ભોગ ન લેતાં આ સાદો અને સાત્વીક અનફળશાકનો ખોરાક લઇ પોતાની દરેક શકતીઓ ખીલવી સ્પેનામીનોની વૃદ્ધીમાં પોતાનો અદના ફાલો આપી આપણા મહાન પેગ-મ્બર અશો જરથુસ્તનાં શીક્ષણો બરાબર સમજી અમલમાં લાવી હોશબા-મમાં જણાવ્યા પ્રમાણે સૈાથી શ્રેષ્ટ અશોઇએ કરી તે દાદારનાં દર્શણ કરી તેને પોહોચે."

મીસ ગુલબાનુ અરદેશર દાદી માસ્તરનો અન-ફળ-શાકના ખોરાકનો ત્રણ વરશનો અનુભવ.

"ઘણાજ ટુંક વખતમાં અન્ન ફળ શાકના સાત્વિક ખોરાકથી થયલા અસરકારક ફાયદાનો જાતી અનુભવ.

"ફકત લગભગ પાંચ વરસ થયાજ કોઇ પણ પ્રાણીના માંસના ઘાતકીપણે મેલવેલા પલીદ ખોરાકથી મેં દુરી પકડી છે. માસહાર ત્યાગ કરવાના મારા બે ખાસ હેતુ હતા; તેમાંનો પહેલો હેતુ "દયા" જે સર્વે ધર્મોનું મુળજ છે તે; અને બીજો હેતુ આ ખામીઓથી ભરાયલી જીંદગીને ઉંચી જાતી અને સદગુણોથી સજ કરવી.

"આ પવિત્ર બે હેતુથી માંસહારનો મેં ત્યાગ કીધો, પણ શરૂઆતમાં બે વરસ જોઇએ તેવી ચુસ્ત મજબુતાઇથી એ પલીદ ખોરાકથી દુર રહેવું બની શકયું નહીં; પણ એમ બની નહીં શકવાનું કારણ કાંઇ માંસના ખોરાક ઉપર મારો ચાહ હોવાનું હતું નહી. પણ કુટુમ્બ અને જાણ પિછાણના કેટલાંકોની સખુનદરાજી અને મશકેરી અને નિંદા તરફ એકદમ બેદરકાર બની નહી શકવાની નબળાઇએજ શરૂઆતના બે વર્ષ ચોક્કસ પ્રસંગોમાં કોઇ કોઇ વેળાએ ચુપચાપ માંસ સાથે પકાવેલી તરકારી ખાવી પડતી હતી. પણ વખત જતાં એ પલીદ ખોરાક તરફ વધુ અને વધુ સખ્ત અભાવ થવા લાગો અને મુગાં પ્રાણીઓ તરફની દયાની ચીનગારી વધુ અને વધુ પજરવા લાગી જેથી કોઇની પણ સખુનદરાજી, મજાક મશકેરી કે નિંદા તરફ બેદરકાર બની જઇ મારો અખત્યાર કીધેલો સાત્વિક ખોરાક હું જાહેર રીતે નિંદા અને સખુનદરાજીની પરવાહ કર્યા વિના લેવા લાગી છુ અને એવી રીતે લગભગ ત્રણ વરસ થયાંજ એક ચુસ્ત વેજીટેરીયન જીંદગી ગુજારતી થઇ છું.

"ઉપર લખેલા ફક્ત બે હેતુથીજ માસહારનો ત્યાગ કીધો, પણ મારા મોટા સંતોષ વચ્ચે મને બીજા પણ ફાયદા થતા માલમ પડયા, તે એક એ પલીદ ખોરાક છોડયા પછી મારૂં મન ખુદાશનાસીના અભ્યાસ તરફ ખેંચાવા લાગું અને એ પવિત્ર અભ્યાસ મન યા મગજની કાંઇ પણ થાક વિનાં આસાનીથી કરવાને મને સુગમ થઇ પડયું છે. આ ઉપરથી હું મારી મનશક્તિ અને મગજના તંતુઓને અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકથીજ શક્તિ મળેલી માનું છું. માંસહાર છોડયા પછી થોડોક વખત કોઇ કદાચ ઇંડાનો ખોરાક લેતી હતી, પણ થોડાજ વખતમાં તેપણ મુકી દીધો. એવી

રીતે અન્ન-ફળ-શાકનાજ સુતરા ખોરાકથી મારી તંદરોસ્તી સહેજ પણ લઢડી **નથી** એટલુંજ નહી પણ હરસના દર્દની જે સખ્ત હેરાન ગતીથી હલાક થતી હતી તે ઘણે દરજ્જે નાબુદ થઇ છે.

"માંસહારનો ત્યાગ કરવા માટે હું મારા એક ભાઇ (દારાબશાહ)નેજ આભારી છું. એ ભાઇએ ઘણીક હાડમારી વેઠી હમારા ઘરમાં માંસહારના ત્યાગની શરૂઆત કીધી અને આજે લગભગ ૭ વર્ષ થયાં એ ભાઇ એક ચુસ્ત વેજીટેરીઅન જીંદગી ગુજારે છે. એ ભાઇએ માંસહાર એકદમજ ત્યાગ કરવાથી શરૂઆતમાં એ ભાઇને કાંઇક નબળાઇ થઇ ગઇ હતી; પણ રફતે રફતે એ ભાઇને અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક માફક આવતો થઇ હાલમાં એ ભાઇ ઘણીજ સરસ તંદરૂસ્તી ભોગવે છે. એઓ ભાઇના દાખલા ઉપરથી હું દરેક વેજીટેરીઅન થનારને નમ્ર સુચના કરૂં છું કે એકદમજ માંસહારનો ત્યાગ કરવાની ઉતાવળ નહીં કરતાં તે રફતે રફતે કમી કરતા જઇ તેનો સમુળગો ત્યાગ કરવાથી શરીરને સહેજ પણ નુકશાંન કીધા વિના તે છોડી શકાશે. એ મારા જાતી અનુભવની પક્કી ખાતરીથી નીસંદેહ જણાવુ છું. મારા ભાઇને પણ મારી માફક હર્સની બીમારીની સખ્ત હેરાનગતી હતી, જે માંસહારના ત્યાગ પછી હવે તદન નાબુદ થઇ છે. તેમજ અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકની પાવત્ર બરકતથી એ ભાઇની ફીફરાંની બીમારીપણ તદન નાબુદ થઇ છે. માંસહારનો ત્યાગ કરવાની એ ભાઇની નેમ પણ જીવ દયાજ હતી; પણ ન ધારેલી રીતે હમો બન્ને ભાઇ બહેનને શારીરીક વેદનામાં આવો ઉમદા ફાયદો હાંસલ થયો છે, તેથી નીચલા અવસ્તાઇ કલામ ઉપર ખુદરતી રીતેજ જાનફેશાની બરપા થાય છે કે "ઉશ્તા અહ્માઇ અહ્માઇ ઉશ્તા કહમાએ ચીત" એટલે સુખ તેને જેનાથી સુખ કોઇને (અથવા સર્વેને.)

"માંસહારના ત્યાગ માટે હમારી જુવાન ઉમ્મરના આ બે દાખલા છે. પણ હમારા માયાળુ માતુશ્રીએ તો વૃદ્ધ ઉમરે હમારી સાથે માંસહારનો ત્યાગ કીધો છે, છતાં ઉપલા કલામની ખરી સચ્ચાઇ મુજબ એઓની શારીરીક તંદરૂસ્તી સારી છે, એટલુંજ નહી પણ જો કોઇ કફોડા સંજોગે કોઇ કદાચ એઓ માતુશ્રીને માંસહાર કરવો પડે છે તો તુરતજ એ પલીદ ખોરાકનો ગેરફાયદો માલમ પડી આવે છે, અને એ પલીદ ખોરાક શરીરની નિયમીત ગતીને કેટલી હદ સુધી બીગાડનાર છે તે ખુલ્લું માલમ પડી આવે છે."

શેઠ ખરશેદજી રતનજી જમસેદજી જસાવાલા, બી. એ. નો અન-ફળ-શાકના ખેારાકનેા સાત વરશનેા અનુભવ.

ડાકટરોની તથા પેટંટ દવાઇઓથી જે હાંફણ ગઇ નહી તે વનસ્પતી ખેારાક લેવાથી જડમુળથી નાબુદ થઇ.

"હાલમાં મને ગેાસ્તનેા ખેારાક છેાડયાને સાત વરસ ઉપર થયાં છે એ ખેારાક છેાડવાનેા મારેા મુળ હેતુ તનદરેાસ્તી તથા દયાની લાગણીનેા હતેા. ગેાસ્તનેા ખેારાક છેાડવા અગાઉ ત્રણ કે ચાર મહીને હાંફણ થતી હતી અને તે માટે મેં ડાકટરની બે ત્રણ વરસ સુધી દવા કીધી હતી અને જ્યારે દવાથી નહી વળ્યું ત્યારે ડાકટરની સલાહથી હવા ફેરફાર કરવાની મતલબે વરસમાં બેવાર માથેરાન જતેા હતેા. એ પ્રમાણે પાંચ છ વખત એ ટેકરીની તાજગી બક્ષનારી હવા ખાવા છતાં મને કાંઇ પણ ફેર પડયેા નહી. એ વખતે અન્ન-ફળ-શાકની બાબદ વિષેના નાનાં ચેાપાન્યાંએા મારા વાંચવામાં આવ્યાં કે જેમાં એ ખેારાકથી તનદરેાસ્તીપર શું સારી અસર થાય છે તે દર્શાવ્યું હતું. એ ઉપરથી મે ગેાસ્તનેા ખેારાક આસ્તે આસ્તે તજી અન્ન-ફળ-શાકનેા ખેારાક લેવા માંડયેા, અને તેથી મને મારી તબિયતમાં ઘણેા ફેર માલમ પડવાથી તે આજ તુળિક ચાલુ રાખ્યેા છે. મારી પુરેપુરી ખાત્રી છે કે એ ખેારાક સંબંધી ફેરફાર વગર મારી હાંફણની બીમારી જરૂર જતેજ નહી, કારણ કે આજ સાત વરસ થયાં મને બિલકુલ હાંફણ થઇજ નથી. ઉપરાંત આગલ હું રસદાર ફળેા જેવાં કે સંતરા, મેાસંબી, લીંબું લગેરે તથા બરફ "એરેટેડ" વેાટર્સ બીલકુલ લઇ શકતેા હતેા નહી, કારણ કે મને તરતજ તેથી સલેખમ, થેાંસેા તથા હાફણ થઇ આવતાં હતાં. ઉપરાંત મને દાકતરની સખત ભલામણ હતી કે સુરજ ઉગવા આગમજ તથા સુરજ આથમવા પછી મારે ઘરની બાહેર રહેવું નહી, કારણ કે તેથી મને છાતીને ઠંડક લાગવાનેા સંભવ હતેા, એ ઉપરાંત મને એ બીમારીને લીધે જાતજાતની પેટન્ટ દવાએા જેવી કે "કાડલીવર એાઇલ" "સ્કેાટશ ઇમલશન," સારસા પેરીલા, તેરલ, વિગેરેની ઘણીક બાતલીએા પીવી પડી હતી પણ તેથી મને બિલકુલ ફાયદેા થયેા હતેા નહીં. પણ સામું નુકસાન એ થયું કે "કાડલીવર એાઇલ" તથા તેની જુદી જુદી બનાવતેા પીધાથી મારી પાચન શક્તિ ઘણી બગડી ગઇ કે જેથી થેાડે દરજજે આજે પણ હું પીડાઉ છું. મારૂં તેા પુર ખાત્રીથી માનવું છે કે અન્ન-ફળ-શાકના ખેારાકથી હાફણ તદન

નાબુદ થઇ જાય છે અને પાછી કોઇ વખત પણ થતી નથી. ગોસ્ત છોડવા આગમજ મને વરસનાં બારેા માસ દિલપર ગરમ કપડાં રાખવાની ફરજ પડતી હતી. પણ હાલ એવી જરૂર ફકત ઠંડીના દીવસોમાંજ પડે છે. ઉપરાંત આગળ મને જરાપણ પસીનેા સુકાંતાં થંડી લાગી આવી, સળેખમ, થેાસેા તથા હાફ્ણ થતાં હતાં. એક વખત સળેખમ થયેા તેા મને જાણે ચેતવણી મલતી હતી કે હવે ચાંસેા તથા હાંફ્ણ થવાનીજ તથા દાકતરની દવાની બે ચાર શીશીનેા ખપ પડવાનેાજ. હાલમાં સળેખમ, થાસેા યાતેા હાંફ્ણુ જેવુ કાંઇએ નથી. વળી આગલ મને જરાપણ શરીરની મેહનત કરતાં થાક લાગતી હતી, હાલમાં હું લાંબેા વખત સુધી વગર થાકવે શરીરની મેહનત તથા કસરત કરી શકું છું. છાતીના દરદવાલા દરદીઓને મારી તેા સખત ભલામણ છે કે જો તેઓ દાકતરની દવા તથા "પેટન્ટ દવાઓ" તથા હવા ફેરફારથી પરવારી ગયા હેાય યાને તેઓને તેથી ફાયદેા થયેા નહી હેાય તેા એક વખત અન્ન-ફળ-શાકના ખેારાકની અજમાયશ લઇ જોવી; પણ તે શરૂ કરવા આગમજ એ વિષેનું સાહિત્ય વાંચવુ જોઇએ. બાકી પપેટા અને કેાબીપર જીવવાનેા વિચાર રાખી એ અખતરેા શરૂ કીધેા તેા પછી 'મેલ કરવત મેાચીના મેાચાં' જેવી વાત થાય, માટે સંભાળથી ખેારાકનેા એ ફેરફાર કીધેા હેાય તેા હું કહું છું કે ફતેહ વગર શકે મલવીજ જોઇએ.

"એ પ્રમાણે જ્યારે ખેારાક સંબંધી વાંચનથી તથા મારા પેાતાના જાતી અનુભવથી મારી પક્કી ખાત્રી થઇ કે માંસના ખેારાક વગર માણસ જીવી શકે, ના એટલુંજ નહી પણ એ ખેારાક ઘણાએક દરદેાનું મુળ છે, ત્યારે એ ખેારાક કે જે માણસને પીડાકારક હેાવા ઉપરાંત જાનવરેાને પણ તેથી હલાક થવુ પડે છે તે શું કામ ખાવેા અને જાનવરને દુખ દેવું એવેા ખ્યાલ ખુદરતી રીતે મને આવ્યેા, અને મારી દયાની લાગણી ઉશ્કેરાઇ અને જાનવર માત્રને વગર કારણે તથા વગર ગુનાહે દુઃખ નહી દેવા વિષેનેા ઉમદા ખ્યાલ મગજમાં વધારે મજબુત વાસેા કરી બેઠેા; અને જો ખરૂ કહું તેા એજ દયાની લાગણીને લીધે હું હાલ સુધી એ અન્ન-ફળ-શાકના ખેારાકને વળગી રહયેા છું અને ખેાદાની મેહેરથી હમેશ તુલ્લીક તેમ કરવાની પુરેપુરી આશા રાખું છું.

"એ તેા શરીર સંબંધી ફાયદેા થયેા. હવે માનસિક ફાયદેા એ થયેા કે મન જે આગળ જરા જરામાં ઉશ્કેરાઇ જતું હતું તે હાલે સ્થીર તથા શાંત થવા લાગ્યુ છે. વિચાર જરા સુધરવા માંડયા છે. જીંદગીની નેમ સંબંધી ઉમદા

ખ્યાલોએ મગજમાં વાસો કીધો છે. દુન્યાના દરરોજના અને સાધારણ બનાવોથી જરા જરામાં મગજ અસ્થીર થઇ જતું અટકયું છે. દીલ અને મન ઉશ્કેરનારા દરરોજના સાધારણ નાના બનાવો, કજીયાઓ તથા ભાંજગડોથી હવે મનની શાંતી આગલના જેટલી જલદી ખોરવાતી નથી. પ્રગટીકરણના નિયમ મુજબ સઘલા માણસો સુધારા વધારામાં આગલ ચાલી રહ્યા છે. તે નિયમ મગજમાં વધારે મજબુત થતો જાય છે અને તેથી માણસની ખામીઓ અને નબલાઇઓ તરફ વધારે નાખતિથી જોવાની શક્તિ ખીલી છે. જીંદગીની નેમ વિષેના ઉમદા વિચાર યાને આપણી જીંદગીમાં બીજાઓનુ બને એટલું ભલું કરવું તથા બીજાઓને માટે આપણે બને એટલો સ્વભોગ આપવો એ વિચાર વધારે ને વધારે દ્રઢ થતો જાય છે. એ પ્રમાણે સામટી રીતે લેતાં યાને એકંદરે જીંદગીની નેમ તથા ઉમદા છેડા વિષેના વિચારો વધારે પ્રફુલિત તથા ઉમદા થતા જાય છે. એ પ્રમાણે મારા અંતઃકરણ પુર્વક અભિપ્રાય મુજબ એ ખોરાકથી શારિરીક, માનસિક, નિતી સંબંધી સુધારો વધારો મારામાં મેં નોધ્યો છે."

બાઇ સુનાબાઇ સોહરાબજીનો અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકનો સાત વરશનો અનુભવ. તર્કે હેવાનત.

"તર્કે હેવાનત એટલે કે જાનદારોને જબેહ કરી મેલવેલો ખોરાક તર્ક કરયાને હમુને ૭ વર્ષ પુરાં થયાં છે. પણ શરૂ કર્યાને ૯ વર્ષ થયાં છે, કે જેમાં હમારો હેતુ ફકત દયાધર્મ હતો. લાગણી ધરાવતાઓની લાગણી દુખવી તેમાંથી મલતો ખોરાક લેતાં હવે હમુને આચકો લાગી કે જ્યારે તે વિશેના ધાર્મીક વાંચણથી હમારી આંખ ઉઘડી અને હમે વેજીટેરીયન જીંદગી શરૂ કીધી.

"તે દરમ્યાન અન્નફળના ખોરાકથી મારી તબીએતને કશુબી નુકશાન પુગુ નથી, એ મે ખાસ અનુભવ્યું છે. હમોએ માંસ માછલાને બદલે, દુધ તથા મેવાનો ખોરાક, અને ગોસના શુપને બદલે કઠોલનો સુપ વિગેરે લાયક પ્રમાણસર, હજમ થાય તેવી રીતે લેવાનુ કીધુ જેથી કોઇબી બુરી અસર મારી તન શક્તિપર થઇ નથી એમ હું માનું છું.

"હવે તર્કે હેવાનતથી બે ફાયદા પોતાને થયલા જોઉ છું. એક તો દીલનો ધપકારો, અને બીજું દાતનો દુખારો. મારી માંસહારી જીંદગીમાં એ બંને દુખોથી ઘણુ કરી હેરાન થતી હતી, જે હવે દુર થયા છે અને શરીર હલકું, ચપલ અને પહેલાં કરતાં વધુ કામ બજાવવાને શક્તિવાન થયું છે,

મન ઉપરની ખાસ અસર તલે થયલો ફેરફાર મેં અનુભવ્યો
રતી મારના ફટકા, અને સંસારી મુશકેલીઓ વચ્ચેથી એ વેળા
ગી પસાર થતી હતી. એવા સમય સંજોગો બન્યા હતા,
હું વચગાળે ત્રણ વેલા સખ્ત બીમારીથી થોડો થોડો
કાઇ હતી; જે વળા દાકતરોનું કહેવું હતું કે મન ઉપર કાંઇ
ને તેથી શરીરને નબળાઇ પુગે છે. જે દુર કરવા ચીકન સુપ
પ વિગેરે લેવો જરૂરનો છે, નહી તો જીંદગીની જોત બુજાઇ
રે. આ બધા હુમલાઓ સામે મક્કમ મનથી ટકી રહી તેમનેજ
કેતાબો વાંચવા આપી હતી. અને આસપાસના સખુન દરાજીના
તીથી ખમી સાબેત કદમ રહી જેથી મને માનવાને કારણ છે કે
શક્તિને વેજીટેરયન ખોરાકથી કશુબી નુકસાન નહી પુગતાં ફાયદો

આત્મીક શકિત ઉપર એટલા અરસામાં શું ફેરફાર થયો છે તે હું
કી શકિત નથી, કેમ જે મારા બાબમાં બનાવો એવા બન્યા
ી તરકે હેવાનત અને આત્મીક જ્ઞાન પરસ્પર માન ધરાવે છે.
મણને સચ્ચાઇને તેના ભિત્તરમાંથી બારીકીથી વળગી રહી કામ
માટે એ બાબદ વાંચનારની મુનસફી ઉપર છોડું છું. પુખ્ત
જીને અખ્તયાર કીધેલી મારી વેજીટેરયન જીંદગી પછી પેહલા
ના સંજોગો આવી મળ્યા કે જેથી મીનોઇ જ્ઞાનની પરપુછ કરતી
બીજે વર્ષથી, અવલ, અને સાચ્ચુ જે પાકીજેહ ખુદાઇ, જ્ઞાન,
કરવાની આરજુમંદ બની, તેના પવિત્ર ઉંબર ઉપર સાબેત
ાને શરૂ કરયુ"

જાલભાઇ રૂસતમજી આરીઆનો અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકનો સાત વરસનો અનુભવ.

હુજ ટુંકી ઉમરમાં સંસારી આફતોના મજબુત ફટકા ખાધેલા
આ જીંદગીની નેમ શું હશે, તથા તેમાં દેખાતા ફેરફારો શા
ઉપજ થતા હશે તે વિશેની ખુદરતી જીજ્ઞાસા જેવારે થીયોસોફીના
મારફતે કાંઇક હદે તુપ્ત કરવાને શક્તિવાન થયો, તે વેલા મારા
પવિત્ર તથા સ્વચ્છ જીંદગી ગુજારવાની ખુદરતી ખાહેશ ઉભરાઇ
અને તે ખાહેશ પાર પાડવા માટે પેહેલાં પગથીઆ તરીકે મેં
બાબદમાં સુધારો કરવાનો ઇરાદો કર્યો.

"આજથી ૭) વર્ષની વાત ઉપર ગોસ્ત–મચ્છીનો કહેવાતો સ્વાદીષ્ટ ખોરાક છોડી એકદમ અન્ન–ફળ–શાકનો સુતરો પણ નીર્દોષ અને સ્વચ્છ ખોરાક લેવાને મેં શરૂ કીધો. આ અન્ન–ફળ–શાકના ખોરાકમાં જોઇએ તેટલી સાવચેતી મેં પ્રથમ નહિ રાખેલી હોવાથી, તથા ગોસ્ત મચ્છીના ખોરાકને એકદમ તજી દઇ અન્ન–ફળ–શાકનો ખોરાક બહુ ઉતાવલથી લીધેલો હોવાથી જો કે મને શરીરમાં ઘણી નબળાઈ લાગી નહી પણ મારા લોહીમાં આ નવા ખોરાકથી એકાએક ફેર-ફાર થયો અને તેનાં પરીણામે મારાં શરીર ઉપર કેટલેક ઠેકાણે સફેદ રંગના ચાઠાં છુંટાં છવાયાં માલમ પડયાં. આથી મેં વૈદક સલાહ લીધી અને એકાદ બે શીશી લોહી સુધારવાની દવા પીધા પછી મારાં શરીર ઉપરથી સઘળાં ચાઠાં નીકળી ગયાં. આ અરસામાં મેં મારો ઠેડાવ ફેરવ્યો ન હતો અને અન્ન-ફળ–શાકનોજ ખોરાક ચાલુ રાખ્યો હતો, અને મને જાહેર કરવાને ખુશી ઉપજે છે કે આજની ઘડી સુધી કોઇ પણ જાતની શારીરીક યા માનસીક નબલાઇ મેં એ ખોરાકથી અનુભવી નથી; બલકે એ ખોરાકથી હું મારૂં મન તથા શરીર એટલું તો શાંત રાખી શકયો છુ કે જેથી ઘણીક જાતની શારીરીક આલસાઇઓ તેમજ મનની નીચલી વૃત્તીઓ દુર કરવાને હું કાંઇક હદે સામર્થવાન થયો છું.

"અન્ન–ફળ–શાકનો ખોરાક જોઇતી સાવચેતીથી લીધાથી દરેક માણસે પોતાની શારીરીક તેમજ મનને લગતી શક્તિઓ પુર બળથી જાહેર કરી વીકારો તથા જુસ્સાઓ ઉપર કાબુ મેલવતો થશે એટલુંજ નહી, પણ નીરદોશ અને વાચા વગરના લાગણી ધરાવનારાં પ્રાણીઓનું ખુન રેડયા વગર તે પોતાના આ શરીરને અન્ન–ફળ–શાકના સુતરા તેમજ પુષ્ટીકારક ખોરાકથી આરોગ્યતાભર્યું રાખવાનો સંતોષ મેલવી વૃદ્ધિના કામ માટે વધારે લાયક થશે, તેટલા માટે એ ભલા વીચારો સઘળા ભાઇબંધોમાં ફેલાવો પામે એવી દુવા ગુજારૂ છું."

જાણીતા જાહેર વકતા શેઠ જાંહગીર જમશેદજી વીમાદલાલ એમ.એ. એલ.એલ.બી. સોલીસીટર, અન્ન–ફળ–શાકના ખોરાક વીશેનો સાત વરસનો જાતી અનુભવ નીચે પ્રમાણે રજુ કરે છે.

"કબાબ તથા ભુજનના વતનમાં જન્મ લઇ, નાનપણુથીજ ગોસ્ત માછલીના ખોરાક ઉપર ઉધારેલા તેમજ તેવા ખોરાક તરફ સંપુર્ણ ભાવ

ધરાવનારા એક સખસનું અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાક વીષેનું મત તથા તેનો અનુભવ ઉપયોગી થઇ પડવો જોઇએ. ૧૮૯૯ ના વર્ષમાં થિઓસોફીકલ સોસાયતીમાં જોડાઇને ભાગ્યશાલી થવા પછી થોડા મહીનામાં કાંઇક ભિત્તરની પ્રેરણાથી માસ મચ્છીથી હાથ દુર થવા માડયા. અને છેલ્લા સાત વર્ષ થયાં ઇહાંના ખોરાક સિવાય બીલકુલ અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લઉછું. મારો અનુભવ કહે છે કે આ ખોરાક હલકો તથા ગોસ્તના ખોરાક કરતાં જલદી પાચન થઇ જાય એવો છે. ગોસ્ત માછલી સાથનુ એક ભારી ખાનુ ખાધા પછી શરીરની જે સુસ્ત તથા મંદ હાલત થાય છે તે હાલત અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકના સારી પેઠે લીધેલા ખાનાથી થતી નથી. તેમજ સાધારણ ટેવ કરતાં ઓછી ઉંઘ આવવે માંસનો ખોરાક જ્યારે લેવાતો હતો તે વેલા મોહમાં જેમ માઠો સ્વાદ રહેતો હતો તેમ હાલમાં થતું નથી. આરોગ્યતા ઘણીજ સારી રહે છે અને થાક લાગ્યા વીના ઘણા કલાકો સુધી સારીરીક તેમજ માનસીક મહેનત કરી શકાય છે. અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકથી મન શાંત, પ્રબળ તથા સાફ રહે છે અને શરીરના જુસ્સાઓ તથા વિકારોં ઉપર કાબુ રાખવાનું વધારે સહેલ થઇ પડે છે. દારૂ અને બીજાં ઉશકેરનારાં પિના તરફ અભાવ રહે છે અને અનુભવ કહે છે કે માસનો ખોરાક દારૂની તલપ ઉત્પન્ન કરી માણુસને તે તરફ વધુ આકર્ષે છે. જ્યારે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક તેટલું બધુ ખેંચાણ કેફી વસ્તુઓ તરફ ઉત્પન્ન કરતો નથી. શરીરના તત્વો બદલાવાથી અજાયબ જેવો ફેરફાર તો આ નોંધવા જોગ છે કે જે શખ્સ કાચું ગોસ્ત વટીક લેઝત સાથ ખાઇ શકતો હતો તેને સાત વર્ષ સુધી માસનો ખોરાક ત્યાગ કરવે એકાદ ગોસનું બોટુ ચાવવાનો ફકત ખ્યાલજ નાપસંદ લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. પણ અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાનું સર્વથી મોટું સુખ તે મનનો સંતોષ છે કે જે સદા તેને કહે છે. "તારાં શરીરને જીવતું તંદરોસ્ત તથા કાર્ય સાધક રાખવા કાજે કોઇ પણ લાગણી ધરાવનાર પ્રાણીનું લોહી રેડવામાં આવ્યું નથી." અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક તન તથા મનને તંદરોસ્ત રાખી વિકારોને કાબુમાં રાખવા મદદ કરી વળી આ પરિપૂર્ણ સંતોષ આપે છે, એટલે સર્વ વિચારવંત માણસો તેના ફાયદાઓ તથા આશિશો મેળવવાને ભાગ્યશાળી થાય એવી દુવા માગ્યા વીના રહેવાતુ નથી."

મીસ બાઇઆઇ રતનજી જમશેદજી જસાવાલાનો વનસ્પતી ખોરાકનો નવ વરસનો અનુભવ.

"માસનો ખોરાક તજી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક અખ્તયાર કરયાથી આપણા શરીરનો બાંધો તુટી જાય છે, તથા આપણે બહુ નબલા પડી જઇએ છીયે, એવી જે દલીલ ઘણીકવાર અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકની વીરૂધમાં લાવવામાં આવે છે, તે બાબે હું મારો અંગત અનુભવ નીચે મુજબ ટુંકમાં દર્શાવવાની રજા લેઉં છું.

"નવ વર્ષ થયાં ચોક્કસ કારણોસર માંસનો નજીસ ખોરાક તજી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક મેં અખત્યાર કર્યો છે. ને તે દરમ્યાન મારી તનદરોસ્તીમાં તેમજ લાગણીઓ તથા વીચારોમાં તથા મનની હાલતમાં મેં એટલો ફેરફાર જોયો છે કે જ્યારે હું મારા આગલા વિચારો તથા લાગણીઓ સાથે મુકાબલો કરૂં છું, ત્યારે મને ખુલ્લુ માલમ પડે છે કે એ પરીણામ જે મારા બાબમાં આવ્યું છે, તે ગોસ્તનો મલીન ખોરાક છોડી તેને બદલે અન્ન-ફળ-શાકનો સુતરો ખોરાક ખાધાથી આવ્યું છે.

"હું જ્યારે અગાઉ માંસનો ખોરાક ખાતી હતી, ત્યારે મારૂ મન ઉશ્કેરાયલુ રહેતુ હતુ, તથા લાગણીઓ તીક્ષણ રહેવાને બદલે મંદ રહેતી હતી, તથા તંનદરોસ્તી પણ જોઇએ તેવી સુખાકારી ભરેલી નહી હતી. પણ જ્યારથી મે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવા માંડયો, ત્યારથી મારા શરીરની સુખાકારીમાં તેમજ મનની શાંતીમાં તેમજ લાગણીઓની તીક્ષણતામાં બહુજ સુધારો થયલો જોયો છે. જેથી મને માનવાને પુરતુ કારણ મલે છે કે અન્ન-ફળ-શાકનો સાદો ખોરાક વીકારો તથા લાગણીઓને શાંત રાખી મનને સ્થીર રાખવામાં તથા મનને આરોગ્યતા ભરેલુ બનાવવામાં ઘણી કીમતી મદદ કરે છે.

"અગાઉ હુ માસનો ખોરાક લેતી હતી, પણ જ્યારે મેં જાણ્યુ કે કોઇ પણ જાનવરનો જીવ લઇને તેનુ માસ ખાવાનો આપણને હક નથી, ને માસનો ખોરાક ખાધાથી આપણે આપણા પેદા કરનાર દાદાર હોરમઝદના ગુનેગાર થઇએ છીયે, ને તંદરોસ્તીનાં બાબમાં પણ તે નુકસાન કર્તા છે તેથી મે ગોશ એકદમ નહી મુકતાં ૭ મહીનાવેર ગોશમાની તરકારી ખાવાની ચાલુ રાખી હતી, ને ત્યાર પછી માછલી, ગોશ તદ્દન મુકી દઇને દુધ, ઘઉ, કઠોળ ને તરકારી વગેરે ખોરાક ખાવાનો શરૂ કીધો. તેથી આસ્તે આસ્તે ખોરાક છોડતાં મને કોઇબી વાતે અડચણ થઇ નહી પણ તેથી

ઉલટું મારી તંદરેાસ્તીમાં તથા મન શકતીમાં ઘણેા વધારેા થયલેા મે જોયેા. ગેાશ માછ્લીનેા ખેારાક છેાડયાને મને નવ વરશ થઇ ગયાં, પણ મને કાંઇબી નબલાઇ થઇ નથી ને આજ કેટલેા વખત થયેા દાકતરની તથા દવાનીબી અગત પડી નથી ને તનદરેાસ્તીના બાબમાં હું પેાતાને ઘણેા નસીબવાન ગણું છું. કહ્યુ છે કે તંનદરેારતી એ હજાર નયામત છે.

"અન્ન-ફળ-શાકના ખેારાકપર રેહવાથી આપણેા ગુસ્સેા જે ખરાબ દુર્ગુણ છે તેપર એટલી સારી અસર થાય છે કે ગુસ્સા જેવેા દુર્ગુણ તદન બદલાઇ જઇને આપણેા સ્વભાવ ઘણેા નરમ થઇ જાય છે. એ ખેારાકપર રહયાથી આપણામાં શાંતી, ધીરજ, દયા અને સેહનશીલતા જેવા સદગુણેા ખીલે છે, એટલુજ નહી પણ અન્ન-ફળ-શાકના ખેારાકપર રહ્યાથી આપણામાં દયાનેા ગુણ ઘણેા વધે છે.

નામીચેા ભગત તુલસીદાશ કહે છે કે—

"દયા ધરમકેા મુલ હએ, પાપ મુલ અભીમાન,
તુલસી દયા ન છેાડીયે, જબ તગ ઘટમે પ્રાણ."

"જે કેાઇ માણુસ જાનવરનુ માસ ખાઇને પેાતાનુ માસ વધારવા માગે છે તેનાથી વધારે કેાઇ અધમ નથી અને તે ઘણુ ક્રુર ને ઘાતકી કામ છે.

"સુખ મને સર્વને ભેાગે મલે એ આહરેમંદી નીયમ છે. માઝદીયસની જરથેાસ્તી કાયદેા નથી.

"અન્ન-ફળ-શાકના ખેારાકમાં નીચે મુજબ મુખ્ય ગુણેા છે.

"એ ખેારાકથી તંદરેારતી સારી રહે છે.

"એ ખેારાકથી ગુસ્સેા નરમ થઇ જાય છે.

"એ ખેારાક મેળવતાં કેાઇના જીવને હાણી પુગતી નથી ને કેાઇને દુ:ખ થતુ નથી.

"એ ખેારાકથી સઉથી સરસ માર્ગ જે અશેાઇ, પરહેજગારી તથા સચાઇનેા છે, તે મેલવી શકાય છે. મને એ ખેારાક ખાવાથી એટલેા સધીયારેા છે કે કેાઇનાબી જીવને દુ:ખ દેવા વગર નીરદેાશ ખેારાક હું ખાવું છું. જેએા અન્ન-ફળ-શાકના ખેારાકને બદનામ કરે છે તથા જેએા અન્ન-ફળ-શાકના ખેારાકપર રેહવા માગતા હેાય તેએાની ખાતરી કરવા સારૂ મે મારેા જાતી અનુભવ તમેાને જણાવ્યેા છે ને હુ આશા રાખુ છુ

કે સર્વે જરથોસ્તીઓ એ પ્રમાણે ચાલવાને કોશેશ કરશે તો તેઓને ઘણો ફાયદો હાંસલ થશે એવી હુ દુવા ચાહુ છું."

શેઠ ખરશેદજી જમશેદજી બમનજી વાડયાનો અન-ફળ-શાકના ખોરાક વીશેનો બાર વરસનો અંગત અનુભવ.

"એક વેજીટેરીયન તરીકેનો અંગત અનુભવ મારી પાસથી માગવામાં આવ્યો છે, જે એટલો બધો કાંઇ અસાધારણ નથી કે તે જાહેરમાં મુકવાને હું હીમત કરૂ; છતાં જે નેક નેમથી તે માંગવામાં આવ્યો છે તેજ નેક નેમથી તે નીચે પ્રમાણે રજુ કરવાને મને ખુશી ઉપજે છે. આજથી આશરે ૧૦ થી બાર વરસની વાત ઉપર અત્રેના ઓલબ્લેસ બાગમાં કેટલાક પારસી વેજીટેરીયનોએ એક જસન અને જમન કીધુ હતુ તે દરમ્યાન સાંભળેલી વાયઝોએ આ બાબદમાં મારી આંખ ઉઘાડી હતી, જોકે તે આગમચથીજ કોઇબી જાતના દારૂ જેવી કેફી વસ્તુનો જરાબી ઉપયોગ કરવાનું મેં મોકુફ કીધુ હતું; અને માસ-મછી નહી ખાવાની હીલચાલ તરફ મારી સંપુર્ણ દીલસોજી હતી.

"કેહવાને હું લજવાઉછું કે મારી બચગીમાં મરઘી ગોસનો હું બહુ સોખીન હતો, પણ એક દીવસે પીરૂમાં મને સખત દુખારો થયો, અને કાંઇક રેતીની અસર માલમ પડવે વૈદક સલાહ હેઠળ મને મરઘી ગોસ છોડવુ પડયું; પછી મારા હાથના આગલાં ઉપર સુકકું ખરપસું થયું જે માટે પણ વૈદક સલાહ હેઠળ મારી માનીતી માછલી મને છોડવી પડી; પણ તે વેળાએ મને જરાબી ખબર ન હતી કે આ સાદી સુત્રી વૈદક સલાહ મારી જીંદગીમાં અને મારા આચાર વિચારોમાં એટલો બધો ઓહલો અને ભલો ફેરફાર કરી નાખશે.

"તે વેળા મેં માત્ર અઢાર ઉનાળા પસાર કીધા હતા, અને જ્યારે વીસમી વસંતમાં હું દાખલ થવાને તૈયાર હતો તેવારે મેં નિશ્ચય કીધો કે પેલી ભલી વૈદક સલાહને માત્ર ટુક વખતજ નહી, પણ મારી કમીની જીંદગીના છેલ્લા દીવસ સુધી ચાલુ રાખવી; કારણ કે મારી ખુશાલી વચ્ચે મને માલમ પડયું કે માસ મછીનો ખોરાક છોડવે મારૂં દુઃખ દફે થયું તે એટલું દફે થયું કે ભાયગે એ બાર વરસમાં બાવીસ બાટલી ઓસડનો મે ઉપયોગ કીધો હોય.

"પણ નબળા પડી જવાના ભયમાં ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાને મેં ઘણીજ ધીરજ ભરી સંભાળ રાખી અને તાલ તલાવત અને કુનેહ કારસાજીથી લગભગ ચારથી પાંચ વરસ પછી કોઇબી જાતની માસ મછી ખાવાનું બીલકુલ છોડી દીધું. જો કે કહેવાને હું શરમાતો નથી કે હજી હું ઇંડાંનો ઉપ્યોગ કરૂં છું. એ બાબદમાં હું વીલાયતના વેજીટેરીયનોને પગલે ચાલું છું, જેઓ ઈંડાં જમે છે, તે વીશે મને પોતાને કશો વાંધો નથી, જેઓ તે નથી જમતા તેઓની હું મુદ્દલ વિરુદ્ધ નથી.

"જ્યારે બાર વરસની વાત ઉપર માસ મછીનો નસામંદી ભર્યો ખોરાક મેં ધીમેથી છોડયો તે વેળા એ વીશેનું મેં કાંઇ પણ સાહીત્ય વાંચ્યું ન હોતુ, કે જીવ-દયાનો કંઇ પણ ખ્યાલ મારે મગજે ન હોતો ; પરંતુ પાછળથી વીલાયતની કેટલીક મંડળીઓમાં હું સાહીત્ય વાચવાના ખાસ સબબે સભાસદ થયો, અને એને લગતાં ચોપડી ચોપાનીયાં વાંચતાં પુરેપુરી ખાત્રી થઇ કે શુ તંદરોસ્તીને માટે કે શુ દયાની નજરે મનુષ્ય જાતનો ખરો અને કુદરતી ખોરાક તો તર-તરકારી ફલ-ફલાદી અને લીલા-સુકા મેવાનોજ છે. જેનો છુટથી ઉપયોગ કરતાં આપણુ ઇનસાન તરીકેની રમણ્ય જીંદગીમાં બોહલા ફેરફારો થતા માલમ પડે છે. તન ફુલ મીશાલ હલકું થાય છે, મન મોઘરાં મીસાલ ખીલી રહે છે, અને આત્મીક શકિતઓ પ્રફુલીત થવે જીંદગી ખુશી ભરી લાગે છે."

મીસ મેહરબાઇ અરદેશર દાદીશેઠનો અન-ફળ-શાકના ખોરાકનો ૧૩ વરસનો અનુભવ.

"આપ સાહેબ મારો વેજીટેરીયન જીંદગીનો અનુભવ જાણુવા માગો છો તે આ છે કે લગભગ તેર વર્ષ થયાં હશે કે જ્યારે એક વખત સખત બીમારીમાંથી પસાર થવા પછી ભુખ તદનજ મરી ગઇ અને રોજ જમતી વખતે સહેજ ખાવા પછી જાણે હ્રદયમાં ખુટતુ હોય તેમ થયા કર્યુ ને મને એકાએક લાગ્યું કે મારૂ અંતઃકરણ ગોશ માછલી ખાતાં અટકાવે છે. આથી થોડોક વખત તરકારીમાંથી ગોસ ખાવાનું છોડી દઇ તરકારી ખાવા માડી, પણ તે છતાં ખાવાની રૂચી થઇ નહી. આખરે માસ વગરનો ખોરાક ખાવા માડયો ને પછી તો માસનો ખોરાક જોઇનેજ કમકમોત છુટવા લાગ્યો, ને હવે તો એવી ચીજોનો વાસજ દીલમાંથી કમ-

કમાતની ધ્રુજરી પેદા કરે છે ને મારી બંદગી છે કે મરતાં સુધી અન્ન-ફળ-શાકના ખેારાકને વળગી રહેવું. મારે જણાવવુ જોઇએ કે માસહારી જીંદગીના ગેરફાયદા તે વખતે હું બીલકુલ જાણુતી ન હતી કે કેાઇએ પણ મને અન્ન-ફળ-શાકનેા ખેારાક લેવાને આગ્રહ કર્યો હતેા નહી. ફક્ત એક ચીજ મારા અંતઃકરણને લાગી ને તે પ્રમાણે મેં અમલ કર્યો.

"આ ખેારાકની તનપર થયલી અસરેામાની એક આ છે કે વારંવાર દિવસમાં ફક્ત એક વખત ખેારાક લેવાથી પણ શરિરને નિભાવવાને હું શકિતવાન છું. બીજી આ દરશાવી શકુ કે તનને ચપલ તથા થાક ખમવા ને શકિતવાન જોઉછું અને બહુ ઝડપથી ચાલી શકુછું. અને મને લાગે છે કે દર સાત વર્ષે આપણા દરેક અનુઓમાં ફેરફાર થતેા હેાવાથી કેટલેક દરજજે હું તેઓને સુધારી શકુછુ (જોકે તેની અસર બાહારની ચામડીપર નહી પણ સહેજ આત્મીક શકિત ખિલવવામાં આવેલી ગણાય.)

"મનની ખીલવણી થયલી આમ કહેવાઇ શકાય કે સાધારણ માણસેા કરતાં કુદરતનાં કાયદાઓ સ્પષ્ટ સમજણમાં ઉતરી શકે છે ને જે જાતની જીંદગી એક મનુષ્યને નાસ્તીક વીચારેા તરફ ખેચી જતે તેણે મને અહુરમઝદ તરફ ખેચેલી રાખી છે કે દેખીતા ગુચવાડા છતાં આ જગત અને જાણુદાર પેદાયશને ચલાવનાર અને ટેકવી રાખનાર કેાઇ શકિત કે શકિતઓ હેાવીજ જોઇએ, અને કુદરતના કાયદાઓનુ ઉલંગન કરવાના કરતાં તેઓના હમશરીક થઇ રહેવામાં આપણી વૃદ્ધિ છે. જે જીવ પેદા કરવાની આપણામાં શકિત નથી તેનેા નાશ કરવાનેા, જીવ-દયાના કાયદાને બાજુએ મુકવાનેા, અને કુદરતનાં મહાન કાર્યને આગલ વધતાં અટકાવી પછાત લઇ જવામાં આપણે કુદરતને તેમજ પેાતાને પણ નુકસાન કર્યે છીએ.

"જ્યારે બીંચારા ગરીબ મીલ મજુરેાને દાલરેાટીપર જીવી દિવસના બાર ચૌદ કલાક મહેનત કરતાં જોઉ છુ ત્યારે પઇસાદાર લેાકેા અયાસી જીંદગી ગુજારતાં હેાવા છતાં શા કારણસર અન્ન-ફળ-શાકપર ન જીવી શકે તે સમજ પડતુ નથી. હા, જીંદગી તેા તેઓ ટકાવી શકે પણ તરેહવાર પકવાનેા ખાવાનેા અભખરેા, અને કેટલાક સંસારીક મુશ્કેલીઓની સામે થવાની અશકયતા તેઓને તેમ કરતાં અટકાવે છે એવા અનુમાનપર હુ આવીછું.

"વારંવાર કહેવામાં આવે છે કે તમેા જીવ-દયાનેા સવાલ ઉભેા કરી લેાકેાની લાગણી ઉશ્કેરેા છેા, પણ જો રેાજીંદા જાનવરેાને જબેહ કરવાનુ બંધ કરવામાં આવે તેા તેઓની વસ્તી વધી પડે તેનુ કેમ? આ મનુષ્યોને

પૂછવા દો કે જેમ કેટલીક જંગલી જાતોમાં માણસોનુ માસ ખાવાનું ખોટુ ધારવામાં આવતું ન હતુ અને મગજ શકિતનાં ખીલવવાથીજ સુધરેલી પ્રજાએ આ કામને પાપી ધારે છે, ત્યારે તો કાલ ઉઠીને તેઓ એમ પણ કેહશે કે માણસોની વધતી જતી વસ્તીને અટકાવવા દુકાળ ચાલતો હોય તે વખતે માણસો બીજા માણસોને કાપીને ખાય તેમાં કાંઇ ખોટુ નથી. સામુ તેઓ પીડાતા જીવોનો અંત લાવી તેની જીંદગીના આશીશ મેળવશે. હા, આ કલીયુગમાં એવી બેહુંદી દલીલ લાવવામાં આવે તેમાં અચરત થવા જેવુ કાંઇએ નથી.

"તમો ભાઇજીનાં માથે ઉઠાવેલાં સાહસમાં પવિત્ર આત્માઓ તમુને મદદ કરે અને તેઓની સહાયતાથી ફતેહ મેળવો એવું ઇચ્છુછુજી."

દાકતર જાંહગીરજી ખરશેદજી દાજીનો અન-ફળ-શાકના ખોરાકનો ૧૫) વરસનો અનુભવ.

"અન-ફળ-શાકના ખોરાક બાબેનો મારો અંગત અનુભવ નીચે મુજબ છે.

"આશરે પંદર વરસ થયાં મેં ગોશ માછલી ઇંડાંનો ખોરાક છોડી દીધો છે અને ત્યારથી મારી તનદરૂસ્તી અથવા મનદરૂસ્તી ઉપર કોઇ પણ પ્રકારની માઠી અસર થયલી મારા જાણવામાં અથવા માનવામાં આવી નથી.

"અનેક વેજીટેરીયન મીત્રો બાબેનો મારો તબીબી અનુભવ એટલો મનમાનતો નથી, અને તે અનુભવને આધારે હું આ તર્ફે સુચના કરવાની રજા લેવું છું જે બાળ વયથી લીધામાં આવેલો ખોરાક એકદમ છોડી નહીં દેવો જોઇએ પણ તેનું પ્રમાણ રફતે રફતે કમતી કરીને તે પ્રમાણમાં તેની જગાએ વાપરવા જોગો પુષ્ટીકારક ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં જેરવવાનો રફતે રફતે માહવરો પાડવો જોઇએ. વળી પુષ્ટીકારક ખોરાક એકદમ મોટા પ્રમાણમાં લેવો નહી જોઇએ. પણ ચોખા અથવા લીલી તરકારી જેવા હલકા ખોરાક સાથે ઘટતા પ્રમાણમાં મેલવીને લેવો જોઇએ. ઘઉં અને કઠોળ જેવો પુષ્ટીકારક ખોરાક જેરવવામાં સવલતા થાય એવી રીતે પકાવવાની સમજ ફેલાવવાની જરૂર છે, અને સારી સમજથી પકાવેલો તથા મેલવણી કીધેલો ખોરાક મેલવવાની જોગવાઇ કરી આપવા માટે એક વેજીટેરીયન હોટેલ ઉંઘાડવાની જરૂર છે."

આ ચોપાન્યાના અદના લખનારનો અન્ન-ફ્ળ-શાકના ખોરાકનો ૨૧) વરસનો અનુભવ.

હુ શુ કામ અન્ન-ફ્ળ-શાક ખાનારો થયો.

આશરે ૨૩ વર્ષ અગાઉ હું ચાલુ નબલાઇથી પીડાતો હતો. મર્હુમ દાકતર કુના જેવણ મારા કુટુંબના તબીબ હતા, તેવણ એ સારૂ મને ઘણીક શક્તિ આપનારી (ટોનીક) દવાઇઓ પીવાને આપી. એ શીવાય તેવણની સલાહથી મેં ઘણીક પેટંટ દવાઇઓ પીધી. આ દવાઇઓથી પેહલે મને થોડો વખત શક્તિ જેવું જણાતું, પણ પાછળથી તેની પ્રત્યાઘાત (reaction) થઇ આગળ કરતાં વધારે નબળાઇ જણાતી. છેવટે મારા સારાં નસીબે મારા હાથમાં અન્ન-ફ્ળ-શાકના ખોરાકનાં કેટલાંક ચોપાન્યાં આવ્યાં તે વાંચીને હું અન્ન-ફ્ળ-શાકના જુના હીમાયતી અને માનવંત શેઠ બેરામજી દીનશાજી પાંડેને મલીને તેવણની સલાહથી અન્ન-ફ્ળ-શાકનો ખોરાક મેં શરૂ કીધો. મેં આસ્તે આસ્તે માસનો ખોરાક છોડી દીધો અને તેથી મારી તંદરોસ્તીપર સારો ફેરફાર થયો. ઘણાક મહીનાઓ સુધી માસ માછલીનો ખોરાક છોડી દીધા પછી મેં ઇંડાં લેવાનું પણ મોકુફ કીધું અને હવે છેલ્લાં ૨૧) વરસો થયાં હું અન્ન-ફ્ળ-શાકના ખોરાકપર મારી તંદરોસ્તી અગાઉ કરતાં સારી રીતે જાળવી શકયો છું. આ ખોરાકથી મારાં તન, મન, નિતી તથા આત્મિક શક્તિઓપર સારી અસર થઇ છે. મારી તંદરોસ્તી સુધારવા સારૂ મેં માસનો ખોરાક તજ્યો હતો, પણ હવે તે સુધરયા છતાં જીવ દયાના કારણસર અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક મેં ચાલુ રાખ્યો છે અને જીંદગીના છેડા સુધી એ ખોરાકપરજ નીભાવ કરવાને મજબુત નીશ્ચય કીધો છે.

શેઠ રૂસતમજી મનચેરજી મોબેદજીનો અન-ફ્ળ-શાકના ખોરાકનો ૨૩ વરસનો અનુભવ.

"ત્રેવીસ વરસ થયાં ફ્કત વનસ્પતી ઉપર હું જીવું છું, મરણ આવે ત્યાં સુધી હું એમજ જીવવા માંગું છું. મરતી વખતે મને કોઇ માંસનો ખોરાક નહીં આપે, એવી સમજુતી મારી આસપાસનાઓ સાથે મેં કરી રાખેલી છે.

"કોઇબી જાતની બીમારીમાં મેં મારો નીયમ તોડયો નથી, પેહેલ્લેથીજ મેં એવો ઠેરાવ કીધેલો છે, કે જરૂર પડે તો અકાળ ગુજરવુ પણ માંસ નહીં ખાવું. તેથી ઘણી ભારી બીમારીઓમાંબી મારો નિયમ તોડયો નથી.

"વનસ્પતી વર્ગને માણુસની બધી હાલતોને લગતી બધી હાજતોને પહોંચી વળનારો હું સમજું છું.

"પહાડ, પાણી, વનસ્પતી, પશુ, પક્ષી, અને માછલી—એ છને સાચવવાને તથા યોગ્ય હદમાં વધારવાને માણુસ જાત રોકાયલી હોય, વનસ્પતી ઉપર જીવતી હોય, અને હદસરનાં છોકરાં જણતી હોય, તો હમણાની બધી જાતની ચાકરીઓ, ધંધાઓ, ને ચાકરી ધંધાના દુઃખો વગર માણુસ જાત જીવે, એવુ હું સમજું છું."

ચૈરાગ ચોપાન્યાના માલેક તથા અધીપતી શેઠ નશરવાનજી ફ્રામજી બીલીમોરીયાનો અન્ન–ફળ–શાકના ખોરાકનો ૩૦) વરસનો જાતી અનુભવ.

તર્કે હેવાનિયતનો મારો અનુભવ.

"જ્યારે હું ત્રીસ વર્ષ આગમચ "બોંબે ગેજટ"માં કામ કરતો હતો ત્યારે દરરોજ રાત્રે ઉજાગરો કરવાથી મને એક જાતની તાપ લાગુ પડી હતી જે કાંઇ પણ ઉપાયથી બંધ નહી પડવાથી, એક મિત્રની ભલામણ ઉપરથી મેં મૌંસનો ખોરાક તજી દીધો. તે વેળા મને સ્વપનો પણ ન હતો કે આ ખોરાકની પરહેજગારીથી મને બીજા વધારે ઉંચી પ્રકારના ફાયદા થશે. આમ થવાથી મારાં શરીરને ફાયદો થયો એટલુંજ નહી, પણ ધીમે ધીમે મારા વિચારો જે જડવાદ તરફ ઢલતા હતા તે સુધરી ઉંચા પ્રકારનાં થતા ગયા; અને મારી વલાણુ રાજદ્દુવારી અને સંસારી સાહીત્ય ઉંપરથી ધર્મોની ફીલસુફી તરફ વલી. આટલામાજ જોકે કેટલી મુશકેલી તો નડી; શરૂઆતમાં ઘરમાં ખોરાક પકાવવાની બાબતમાં લગાર અગવડ પડી પણ તે એક સમજુ માતાની સારી સમજથી દુર થઇ, એટલુજ નહિ, પણ થોડાજ માસમાં આખાં કુટુંબે એ માર્ગ અખ્તીયાર કીધો. પણ સગાસ્નેહી અને મિત્રોમાં ખબર પડતાં જે મુશકેલી નડી તે માટે જો દ્રઢ મન રાખ્યુ ન હોત તો આ પવિત્ર માર્ગથી મારે ખરેખર પાછુજ ફરવુ પડયું હોત. પરિણામ એ આવ્યુ કે, સગાસ્નેહીઓ મને ગોયા "વટલેલ" સમજી તજી ગયા,

મારા એક દીકરાનુ વેશવાલ નકી થયલુ પાછુ ફર્યું, જુના દોસ્તો છોડી ગયા, ઇત્યાદી, પણ તેથી મને એક સંગીન ફાયદો થયો. સંગીન એટલે દુનિયાના લોકો જેને સંગીન ફાયદો કહે છે તે નહી–તેથી મને કાંઇ ખાકી દુનિયાને લગતો ફાયદો જણાયો નહી–પણ મને જાશુકનો ફાયદો એ થયો કે મારી અંતરેદ્રીઓ સ્વચ્છ થતી ગઇ. વલી નવી (મિનોઇ) સગાઇ નીકલી આવી, અને નવા મિત્રો આવી મલ્યા, જેઓ સઘલાથી મારી આસપાસ એક એવી ખુશાલી પંથરાઇ રહી કે જેનો ખ્યાલ હું જ્યારે માંસનો ઉપયોગ કરતો હતો ત્યારે મને સ્વપ્ને પણ ન હતો. સંતોષ પ્રબળ થયો; ધીરજ આવતી ગઇ; અને જીંદગીની નેમ શી છે તેનો વાસ્તવીક વિચાર આવ્યો. જે મિનોઇ હસ્તીઓને પેહેલાં હું 'મોબેદોએ લોકોને ઠગવા' ઉભી કીધેલી ગણતો હતો, તે ખરી હોવી જોઇએ એવો ભાસ થવા લાગ્યો; કારણ કે મન ઉપરનું જડત્વ ઓછું થતું ગયું, અને આમ થવાથી ધીમે ધીમે મિનોઇ હસ્તીની ગોયા વધારે નજદીકમાં રહેતો હોઉ એમ લાગવા માંડયું. બીજો કેટલોક એવો ફાયદો થયો કે જે અત્રે વર્ણવવાની જરૂર નથી. જો કે તમામ આદમજાત હમણાને હમણા આ કુરપણે મેલવાતો ખોરાક તજી દેવા તૈયાર નથી, તોપણ મને લાગે છે કે, માણસની એ ખોરાક તજવાની છેવટની સરજત તો છેજ."

અન–ફળ–શાકના ખોરાકના સૌથી આગેવાન, જુના અને ચુસ્ત હિમાયતી શેઠ બેરામજી દીનશાજી પાંડેનો આ ખોરાકનો ૩૦) વરસનો જાતી અનુભવ.

"ત્રણ દાયકાના અનુભવ ઉપરથી મારી ખાતરી થઇ છે કે કેવળ અન્ન–ફળ–શાક–દુધના સાદા ખોરાક ઉપર મનુષ્યોની જીંદગી જાળવી શકાય છે, તન–મનની દુરસ્તી પુરતી રીતે ટકાવી શકાય છે અને સંસાર વહેવારના દરેક કાર્યો સંપૂર્ણ રીતે બજાવવાને કાંઇ પણ હરકત નડતી નથી. બરાબર મિશ્ર કરેલાં ભાતભાતના અન્ન ફળ–શાક–દુધનાં સાદાં પકવાનો મનુષ્યોની પાચન ક્રિયા શક્તિને માફક આવે છે, ખરચમાં માંસ કરતાં ઘણાં કીફાયત પડે છે, દારૂ પીને તે પચાવવા પડતાં નથી, તેથી કેફી પીના ઉપર ખરચાતાં નાણાં બચે છે અને આ નિરોગી ખોરાક લેવાને કારણે, માંસ મદિરાથી ઉત્પન્ન થતાં દુઃખ દરદોમાંથી પણ બચાવ થાય છે. વનસ્પતીના ખોરાકમાં જે સંભાળ રાખવાની જરૂર છે તે એ છે કે

પૌષ્ટિક પદાર્થોનો ઘટતો ઉપયોગ કરવો, જુદાં જુદાં તત્વો ધરાવનારા પદાર્થો-નું મિશ્રણ કરી ખાવું, ભુખ ઉપરાંત ખાવું નહીં, બરાબર ચાવીને ખાવું અને એ વગેરે જે બીજી અગત્યની સમજણો અન્ન-ફળ-શાકની પકવાન પોથીમાં આપી છે, તે ઉપર ધ્યાન આપવું.

"'દારૂ પીવા વિના અને માંસનો ખોરાક ખાવા વિના ચાલે નહીં," એવા વિચારો અજ્ઞાનપણાની સાથે "Habit is second nature" ને આભારી હોય છે. અકુદ્રતી વસ્તુઓનું ખાન-પાન કરવું, જીભના સ્વાદ માટે અકુદ્રતી ઉપાયો યોજી હોજરીને બિગાડી નાખવી, અવાચક પશુઓના સરદાર તરીકે પોતાની સત્તાનો ગેરઉપયોગ કરી તેઓ ઉપર ગેર-ઇનસાફ તથા ઘાતકીપણું ગુજારવું, અને રક્ષણાર્થે સોંપેલા પરોપકારી પશુઓનું ભક્ષણ કરવું-આ બધાંને પરિણામે માનવીઓની લાગણીઓ દિન જતે એટલી બધી સુન મારી ગઇ છે અને બુદ્ધિ જડ થઇ છે કે એમાં ખોટું શું છે, તે તેઓ સમજવાને સાફ ના પાડે છે. આવા કૃત્યોથી દુનિયાનો તાલો દિનપ્રતિદિન વધુ બગડતો જાય છે, નાની વયમાં મરણોની સંખ્યા વધતી ચાલી છે, પશુઓની સંખ્યા મનુષ્યોની વસ્તીના પ્રમાણમાં ઘણી ઘટી ગઇ છે, અહુરમજદની પેદાયશનું જોઇતું રક્ષણ થતું નથી, જમીનમાનો રસકસ ઘટી ગયો છે અને નવાં નવાં દુઃખ દરદોથી સુખદાઇ જીંદગી દુઃખદાઇ થઇ પડી છે, રાસ્તી અને અશોઇ ઘટી છે અને દુનિયામાં આબાદી, વૃદ્ધિ અને સુખ શાંતીને મોટો ધોકો પહોંચ્યો છે.

"કીર્તિવંત ટોંચે પહોંચવા માટે માનવિઓને કેટલાક ભોગો આપવા પડે છે, જેમાં જીભના સ્વાદનો ભોગ એક અગત્યનું સાધન છે. પ્રથમથી જેને આ સાધનમાં જીત મેળવી છે, તેને ઉંચ તબક્કે ચઢવા માટે તેના માર્ગમાંથી ઘણીક મુશ્કેલીઓ દૂર થાય છે. અને એવા ધણીને વારંવાર ખાટલે પડી સંકતો વેઠવા પડતાં નથી, કે જે દરમિયાન માંસ-માછલાં-દારૂના દુઃખદાઇ ખોરાક ડાકટરોના હુકમથી કેટલીક મુદત્ત સુધી તમામ બંધ કરવામાં આવે છે. જે જરથોસ્તીઓ જીભના અઘટિત સ્વાદનો ભોગ આપી શકે નહીં, તેઓ અહુરમજદને મલવા માટે જો પોતાનું તન અર્પણ કરવું પડે તો તે કેમ કરી શકે? "Plain living and high thinking"ના લાભો સર્વેએ મેળવવાની ઘણીજ જરૂર છે."

પારસી અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાઓએ શું ખાવું.

માંસનો ખોરાક કેમ છોડી શકાય.

માંસનો ખોરાક તજવા આગમચ એ ખોરાક છોડયાથી કાંઇ પણ જાતની અડચણ થશે નહીં અને વનસ્પતી ખોરાકથી ફાયદો થશે, એવી પકી ખાતરી અન્ન-ફળ-શાકનું સાહીત્ય વાંચીને અથવા એ વિષેના સવાલો કોઇ મિત્ર જેને એ વિષેનો અનુભવ હોય તેને પુછીને કર્યા પછીજ એ ખોરાક તજવો જોઇએ; કારણ કે ઘણી વખત વગર સમજે માંસનો ખોરાક તજવાથી, મુશ્કેલી ઉભી થાય છે, અને તે વખતે તે મુશ્કેલીઓ દુર કરવાને જોઇતું જ્ઞાન ન હોવાથી કેટલાકો આ ખોરાક પાછો ચાલુ કરે છે, અને પરીણામે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક બદનામ થાય છે.

સરૂઆતમાં માંસ ખાવાનું આસ્તે આસ્તે કમી કરવું, અને રફતે રફતે માંસ તદન ન લેતાં તેમાંની સઘળી તરકારી લેવી, તથા ઘઉંની રોટલી વીગેરે લેવી શરૂ કરવી, તથા માછલી ખાવાની ટેવ પણ આસ્તે આસ્તે છોડવી. ત્રણ કે ચાર મહીના પછી માંસ તથા માછલી ખાવાં તદન છોડી દેવાં. કેટલાકો એ ખોરાક શરૂ કરતી વખતે એક બીજાથી ઉલટી ભુલ કરે છે, જેનું પરીણામ નિષ્ફલતામાં આવે છે. કેટલાકો કઠોળ યાને જુદી જુદી દાળનો ખોરાક પુષ્ટીકારક છે એમ જાણી માંસને બદલે તે લે છે; પણ તે વાજબી પ્રમાણમાં લેવાને બદલે ઘણા વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી બદહજમી થઇ ખોરાક પચતો નથી અને તેથી ઓર નબલાઇ થાય છે જેનો દોષ તેઓ વનસ્પતી ખોરાક ઉપર મુકે છે. એથી ઉલટું વળી કેટલાકો સેજસાજ કઠોળ લે છે, અને ઘઉંનો ખોરાક તથા દુધ પણ પુરતા જથામાં લેતા નથી, અને ફક્ત દાળ ચાવલ, ચોખાની રોટલી તથા લીલી તરકારી લે છે. એનાં પરીણામ તરીકે ખોરાકમાં માંસ બનાવનારાં તત્વો ઓછાં થવાથી તેઓ મોડે વેહેલે વજનમાં ઓછા થઇ તેઓનું શરીર મુરદાલ તથા નબળું બને છે.

વનસ્પતીનો ખોરાક શરૂ કરતી વખતે શું શું ખાવું જોઇએ તે તપાસીએ. સવારના ચા યા કાફીને બદલે દુધ લેવું જોઇએ, કારણ કે ચા યા કાફીમાં કાંઇ પણ શકિત આપનાર પદાર્થ નથી, અને તેઓ ખોરાકમાંનાં માંસ બનાવનારા ભાગને કેટલેક દરજજે રદ કરે છે એમ પુરવાર થયું છે. જેઓ બપોરનું ખાણું ૧૦ થી ૧૧ વાગતે લેતાં હોય તેઓ સારૂ સવારે

દુધ સાથે બીસ્કીટ અથવા ઘઉંની રોટલી પુરતી ગણાય. પણ જેઓ છેક એક અથવા બે વાગે બપોરનું ખાનુ જમતા હોય તેઓને નાસ્તાની અગત છે, જેમાં તેઓએ ઘઉંની રોટલી યા "બ્રાઉન બ્રેડ" યા ઘઉંના આટાનું પાંઉ તથા માખણ, મલાઇ, મુરબ્બો, ફ્રુટની જેલી યા જામ, પનીર, "ઓટમીલ પોરીજ," ઘઉંના આટાની યા ચોખાની દુધમાં પકાવેલી ખીર સેવ, રવો, પાકી યા તાજી ફ્રુટ, યા સુકો મેવો એમાંની કોઇ પણ બે યા ત્રણ ચીજો અવાર નવાર લેવી. એકની એક ચીજ ખાતાં કંટાળો ન આવે તેથી ઉપલાંમાંની એક યા બે ચીજો વારા ફરતી લેવી. બપોરના ખોરાક તરીકે દાળ–ચાવલ યા ખીચડી તથા ઘઉંની રોટલી સાથે એક યા બે જાતની લીલી, યા એક લીલી અને એક સુકી તરકારી, યા તરકારીનું સ્ટુ યા લીલી તરકારીનો સેરવો તથા રસદાર તાજી મીઠી ફ્રુટ લેવી. સાંજના ભુખ જેવું લાગે તો ગરમ દુધ પીવું. રાત્રે એક તરકારીની વાની, એક કઠોળની વાની તથા ચાવલ, પઉઆ, સેવ, રવો, "કોર્નફ્લોર" તાપીયોકા, આરારૂટ વગેરે કોઈ લાયક જાતનું પુડીંગ યા દુધનું કસ્ટર્ડ અથવા કોર્નફ્લોરનું બ્લુમન અવાર નવાર લેવું. જો વનસ્પતીનો ખોરાક ચાલુ કર્યા પછી નબળાઇ ઘણી લાગે તથા મોહડું ઘણું ઉતરી જાય તો એમ જાણવુ કે કાંતો ઓછો ખોરાક ખવાય છે અથવા ખોરાકમાં માંસ બનાવનારાં તત્વો ઓછાં હોવાં જોઇએ. એના ઉપાય તરીકે એવા પુરૂષે બીજા ખોરાક સાથે વધારા તરીકે યા તો એક પેંટ જેટલું દુધ આસ્તે આસ્તે પીવું યા પા શેર યા અરધો શેર દુધનો માવો યા એક યા બે ઔંસ જેટલું પનીર ખાવું અથવા તો પ્લાસ્મોન નામનો દુધમાંથી બનાવેલો ભુકો એક ચમચી જેટલો દુધ યા પાણીમાં લેવો, યા બદામ તથા મગજની રાબડી કરી પીવી, કે જેથી ખોરાકમાં માંસ બનાવનારાં તત્વોનો વધારો થવાથી તેના શરીરમાં જોશ તથા શક્તિ આવવા સાથ માંસનો વધારો થાય.

તાજા પાકા અંજીર એક પુસ્ટીકારક મેવો છે. ઇંગ્રેજી દાકતરો જેમ દરદીને શક્તિનો ખોરાક લેવા કહે છે ત્યારે તેઓ ઇંડાં સુપ વગેરે લેવા કહે છે તેમ અરબસ્તાનમાં આજારી માનસને શક્તિ આપવા તેઓને તાજા પાકા અંજીર ખવાડવામાં આવે છે. દેશી વઇદો તથા હકીમો પણ એને પુસ્ટી-કારક ખોરાક તરીકે ગણે છે.

ચાલુ વરસના એપ્રેલ મહીનાના ત્રીમાસીક અંગ્રેજી ચોપાન્યાં The *Herald of the Goiden Age* માં "The Diet for Cultured People" નામની ઘણી વીદ્વતા ભરેલી બાબદ દાકતર ઓલ્ડફીલડે

લખી છે તેમાં તેવણ પાણીમાં ભીજવેલી કીસમીસ દરાખ ખોરાક તરીકે દરરોજ લેવાની મજબુત ભલામણ કરે છે અને એ ખોરાકને સૈાથી સંપુર્ણ ખોરાકોમાના એક ખોરાક તરીકે ગણે છે.

ઇંગલંડના મહાન તબીબ રોબર્ટ બેલ, એમ. ડી. એફ. એફ. પી. એસ. જેવણ 'કેનસર' (નાસુર)ના દરદના એક ખાસ અનુભવી છે તેવણે એ બાબદપર **મેડીકલ ટાઇમસ** અને **હોસ્પીટલ ગેઝેટ**માં એક લંબાણ બાબદ લખી છે તેમાં તેવણ એ દરદના ઉપાય તરીકે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવાની ભલામણ કરે છે તથા જે તરકારી યા મેવો કાચો ખવાઇ શકાય તેને રાંધવાને બદલે તેવીજ હાલતમાં ખાવાની ભલામણ કરે છે. સાલીડ તથા તાજાં પાકા ફળો તથા સુકો મેવો તથા કોટલાંવાલાં ફળો વગર પકાવવે લેવાથી તેની અંદર રહેલી ગુપ્ત જીવણ શક્તિ ખાનારને મળે છે. જ્યારે ઉપલી ચીજો પકાવાથી તેમાં રહેલી જીવણ શક્તિ તથા ખારો ઘણે દરજ્જે નાશ પામે છે. વધુ વિગત સારૂ "ધી હેરલડ ઓફ ધી ગોલડન એજ"ના ૧૯૦૭ ના જાનેવારીના અંકમાં 'How to Prevent Cancer' વાલી બાબદ વાંચવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

બદામમાં ફોશફરશનું તત્વ બીજાં કોટલાંવાલાં ફળો કરતાં વધારે હોય છે. જુદા જુદા ખોરાકમાં પુષ્ટીકારક તત્વો તથા લોખંડના તથા બીજા ખારો જે માનસની તંદરોસ્તીપર સારી અસર કરે છે તથા ખોરાક પચાવાના કામમાં મદદ કરે છે તે કેટલાક પ્રમાણમાં છે તેનો એક કોઠો આગલ આપયો છે. એ કોઠો મી૦ 'ઓતોકારક'ના અંગ્રેજી ચોપાન્યા *The Folly of Meat Eating* માંથી આપ્યો છે.

સુકો મેવો ખાવા અગાઉ તેને બે ત્રણ વખત સોજાં પાણીથી ધોવો જોઇએ કે જેથી તેની અંદર રહેલી ધુળ વગેરે સાફ થાય. બદામની છાલ કાહાડવા સારૂ તેને ખુબ ગરમ પાણીમાં પાંચ મીનીટ રાખયાથી તે છાલ અલગી થાય છે. તે વખતે બદામને આંગલી તથા અંગોથા વચ્ચે પકડી દબાણ કર્યાથી તેની છાલ જટ નીકળી જાય છે. ઠંડીના દીવસમાં સવારે બદામ તથા સાકર સાથ સુકી દરાખ ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એથી શરીરમાં માસ વધવા સાથ ગરમી તથા ગતી આવે છે તથા મગજની શક્તિ વધે છે. જેઓ ફોસફરસની મોંઘી ગોળી ખાઇ મગજની શક્તિ વધારે છે તેને બદલે બદામ દરાખ ખાવાથી ઓછે પૈસે વધારે ફાયદાકારક રીતે ફોસફરસ તથા બીજા ખારો મેલવી શકશે. બદામમાંથી પુરેપુરો

ફાયદો મેલવવા સારૂ તેને ખુબ ચાવીને ખાવી જોઇએ. જેઓ લોહી સુધારવા સારૂ લોખંડના અરકની દવા પીએ છે તેને બદલે ઉપલા કોઠામાં જે ચીજોમાં લોખંડનો ખાર વધારે છે તે ખાવાથી વધારે સસ્તી તથા સારી રીતે તેઓ તે લઇ શકશે કારણ કે જ્યારે ખનીજ લોખંડનો અરક શરીરમાં બરાબર પચી ન શકવાથી તેની અસર જાજી થતી નથી ને તે ઘણુ કરીને ઝાડાવાટે નીકળી જાય છે ત્યારે જે વનસ્પતી ખોરાકમાં લોખંડનો ખાર વધારે હોય છે તે લેવાથી શરીર તેનું લોખંડ વધારે સારી રીતે લઇ શકે છે અને તેથી તે વધારે ફાયદો મેલવે છે.

ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો જોઇએ, કે જેથી તેનો પુરેપુરો ફાયદો થાય. એવું પુરવાર થયું છે કે થોડા ચાવેલા ઘણા ખોરાક કરતાં વધારે ચાવેલા થોડા ખોરાકથી શરીરને થોડી મહેનત સાથ વધારે ફાયદો થાય છે. ખોરાક સાથે બનતાં લગી થોડુ પાણી પીવું કે જેથી ખોરાક જલદી હજમ થાય. બનતાં લગી ખોરાક ખાવાની એક કલાક અગાઉ અથવા બે કલાક પછી પાણી પીવું ફાયદાકારક છે.

ઘઉંની રોટલી પણ મેદાના આટાની નહીં પણ જાડાં થુલાં શીવાય આખા બારીક પીસેલા આટાની ખાવી જોઇએ કે જેથી શરીરને ઘટતી પુષ્ટી સાથે ઘઉંના રવા તથા થુલામાં રહેલા ફાસફેટ તથા પોટાશ વગેરે ખારો મલે. વનસ્પતી ખોરાકની જુદી જુદી વાનીઓ બનાવા સારૂ તથા બીજા ખોલાસા સારૂ મી૦ બેરામજી દીનશાજી પાંડેએ પ્રગટ કીધેલી "અન્ન–ફળ–શાકની પકવાન પોથી" વાંચવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લેવામાં નડતી મુશ્કેલીઓ તથા તેના ઉપાયો.

જ્યારે કોઇ અન્ન–ફળ–શાકનો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે જો તેના ઘરમા આ ખોરાક લેનાર તરીકે તે એકલો હોય છે તો તેને બીજા માણસોની એ ખોરાક વિષેની બીન માહેતીને લીધે કેટલુંક ખમવું પડે છે. તેનાં માબાપો યા બેનો યા ધણીયાણી એમ સમજે છે કે માંસના ખોરાક વગર તે નબળો પડી જશે તેથી તેને માંસમાં રાંધેલી તરકારી યા માંસના સેરવામાં રાંધેલી તરકારી છુપી રીતે ખવાડવાની કોશેશ કરવામાં આવે છે; યા તો તેનું ખાણું એવું હાલ હવાલ રીતે રાંધવામાં આવે છે કે

જેથી તે કંટાળીને પાછું માંસ ખાવાનું શરૂ કરે. એજ કારણસર તેને માટે ઘઉંની રોટલીથી બીજો કાંઇ પુષ્ટીકારક ખોરાક પકાવવામાં આવતો નથી. વળી તેના કુટુંબી તથા સગા વહાલાં તથા મિત્ર તરફથી તેને ધાસ્તી આપવામાં આવે છે કે "ભાઇ, ગોસ ખાશો નહીં તો તદન નબળા થઇ જશો ને જલદી મરી જશો." એવી વખતે જે માણસની વનસ્પતીના ખોરાક વિષે પુરેપુરી ખાતરી થઇ હશે તેજ પોતાનાં મનનું સમતોલપણું જાળવી રાખી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક ચાલુ રાખશે. એવી વખતે મન દ્રઢ રાખી અમલ કર્યાથી સઘળી મુશ્કેલી દુર થાય છે. એક ગ્રહસ્થે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક શરૂ કીધો ત્યારે તેના ઘરથી વરદી આપ્યા છતાં ઘઉની રોટલી વગરનું ભાણું તેની ઓફીસમાં મોકલવામાં આવ્યું. આ વખતે કંઇ પણ ખટપટ કર્યા વગર તેજ ભાણુ તેણે એમનું એમ પાછું મોકલ્યું. પરીણામમાં તેજ ભાણુ ત્રણ કલાક પછી ઘઉંની રોટલી સાથે પાછું આવ્યું. બીજા દાખલામાં એક ગ્રહસ્થે માસ ખાવાનું છોડી દીધું ત્યારે તેના ઘરમાંથી જણાવ્યું કે તેને માટે કંઇ ખાસ રાંધવામાં આવશે નહી. તેણે થંડે પેટે તેના જવાબમાં બીસ્કીટનો બાકસ લાવી દેખાડયો ને કહ્યું કે જ્યાં વેર બીસ્કીટ છે ત્યાં વેર તેને જુદાં ખાનાની ગરજ નથી. આ પ્રમાણે તેને મક્કમ જોઇને તેને માટે વનસ્પતીનો ખોરાક રંધાવવાનું શરૂ કીધું. જો કોઇક ઠેકાણે એવી રીતે કરવાનું બની શકે નહી યા તો એમ કરતાં ઘણી ખટપટ થાય અને તેને ખોરાકમાં ઘણી હાલ હવાલી પડે કે જેથી તેને નબળાઇ જણાય, તો તેણે ખોરાકમાં દુધ, મલાઇ, માવો, પનીર તથા 'પ્લેસ્મોન' નામનો દુધમાથી બનાવેલી ભુકીનો વધારો કરવો કે જે ચીજો ઉપ્યોગમાં લીધાથી ઘરના માણસોને તેને સારૂ ખાસ પકાવવાની ઘણી મેહનત કરવી પડતી નથી.

ઘણાક અન્ન-ફળ-શાક ખાનારાઓને પનીર ખાવાનો શોખ હોય છે. પણ તેની બનાવટમાં જાનવરી પદાર્થ આવતો હોવાથી તેઓ તે ખાઇ શકતા નથી. પણ વનસ્પતી પદાર્થમાં પણ દુધને બાંધી તેને પનીર બનાવવાનો ગુણ છે એ ઘણાકોને ખબર ન હસે. આ અદના લખનાર ગયા વરસના આાગસ્ટ મહીનામાં કરાંચી, કવેટા, તરફ મુસાફરીએ ગયો હતો ત્યાં કવેટામાં મારા મીત્ર શેઠ માણેકજી દાદાભાઇ પાંડેનો મેલાપ થયો. તેવણ પાસ ચોકસ વટેણાના દાણા જેવી વનસ્પતી ચીજ હતી, જેને દાબયાથી તેમાંથી તલ જેવા સફેદ બારીક દાણા નીકલતા હતા, જે દુધમાં નાખ્યાથી તેનું પનીર થાય છે, એમ જાણી તેમાની થોડીક મુંબઇ લઇ

	ખોરાકમાં સમાયલા તત્વો સેંકડે ટકા.					પાંચમાં કોલમમાં ખનીજ પદાર્થ સામટો લખેલો છે તેમાં રહેલા જુદા જુદા ખારોનું પ્રમાણ.								
	પાણી.	માંસ બનાવનાર પદાર્થ.	ચીકાશ.	કારબોન હાઈડ્રેટ ખાંડ સ્ટાર્ચ.	ખનીજ પદાર્થ.	પોટાશીયમ.	સોડીયમ.	કેલશીયમ.	મેગનેશીયમ.	આયર્ન (લોખંડ)	ફોસફરસ.	ગંધક.	સીલીકોન.	ક્લોરીન.
મનુષ્યનું દુધ... ...	૮૭·૦૨	૨·૩૬	૩·૯૪	૬·૨૮	૦·૪૫	૩૩·૮૦	૯·૧૨	૧૬·૭૮	૨·૧૬	૦·૨૨	૨૨·૬૬	૦·૯૫	૦·૦૨	૧૮·૩૮
ગાયનું દુધ	૮૭·૨૦	૩.૫૫	૩·૭૦	૪·૮૮	૦·૭૧	૨૪·૬૭	૯·૭૦	૨૨·૦૫	૩·૦૫	૦·૫૫	૨૮·૪૫	૦·૩૦	૦·૦૪	૧૪·૨૮
માંસ	૭૨·૦૦	૨૦·૦૦	૫·૦૦	૦·૪૮	૧·૧૦	૪૧·૩૮	૩·૬૦	૨·૮૦	૩·૨૧	૦·૭૮	૪૨·૫૦	૧·૬૮	૧·૬૦	૩·૮૫
ઇંડાં	૭૩·૭૦	૧૨·૫૫	૧૨·૧૦	૦.૫૫	૧·૧૦	૧૭·૪૦	૨૨·૯૦	૧૦·૯૦	૧·૧૦	૦·૪૮	૩૭·૬૦	૦·૩૦	૦·૩૦	૯·૦૦
દરીયાઇ માછલી ...	૮૧·૦૦	૧૭·૧૦	૦·૩૪	...	૧·૬૦	૨૧·૮૦	૧૪·૯૦	૧૫·૨૦	૩·૯૦	...	૩૮·૧૬	...	...	૧૧·૪૦
સપરચન	૮૪.૮૦	૦·૪૦	...	૧૩·૦૦	૦·૫૦	૩૫·૭૦	૨૬·૧૦	૪·૧૦	૮.૭૫	૧·૪૦	૧૩·૭૦	૬·૧૦	૪·૩૦	...
સ્ટ્રોબેરી	૮૭·૭૦	૦·૫૦	...	૭·૭૦	૦·૮૦	૨૧·૧૦	૨૮·૫૦	૧૪·૨૦	...	૫·૯૦	૧૩·૮૦	૩·૧૫	૧૨·૦૫	૧·૭૦
ગુસબેરી	૮૫·૭૦	૦·૫૦	...	૮·૪૦	૦·૪૦	૩૮·૬૫	૯·૯૦	૧૨·૨૦	૫·૮૫	૪·૫૬	૧૯·૭૦	૫·૯૦	૨·૬૦	૦·૭૫
પ્રુનસ	૮૧·૨૦	૦·૮૦	...	૧૧·૦૫	૦·૭૧	૪૮·૫૦	૯·૦૫	૧૧·૫૦	૩·૬૦	૨·૫૦	૧૬·૦૦	૩·૨૦	૩·૧૫	૦·૪૦
પીચફળ	૮૩·૦૦	૦·૪૦	...	૧૧·૮૦	૦·૩૦	૫૪·૭૦	૮·૫૦	૮·૦૦	૫·૨૦	૧·૦૦	૧૫·૨૦	૫·૭૦	૧·૫૦	...
દરાખ	૭૮·૨૦	૦·૬૦	...	૧૬·૩૦	૦·૫૦	૫૬·૨૦	૧·૪૦	૧૦·૮૦	૪·૨૦	૦·૪૦	૧૫·૬૦	૫·૬૦	૨·૭૫	૧·૫૨
સુકાં અંજીર... ...	૩૧·૨૦	૧·૩૪	૧·૪૫	૬૫·૯૦	૨·૮૬	૨૮·૩૬	૨૬·૨૭	૧૮·૯૧	૯·૨૧	૧·૪૬	૧·૩૦	૬·૭૫	૫·૯૩	૨·૭૦
અખરોટ	૪·૭૦	૧૬·૪૦	૬૨·૯૦	૭·૯૦	૨·૦૩	૩૧·૧૦	૨·૨૫	૮·૬૦	13.00	૧·૩૨	૪૩·૭૦	...	...	...
સુકાં ચેસ્ટનટ... ...	૭·૩૦	૧૦·૮૦	૨·૯૦	૭૩·૮૦	૩·૦૦	૫૬·૭૦	૭·૧૨	૩·૮૭	૭·૪૭	૦·૧૪	૧૮·૧૦	૩·૮૦	૧·૫૦	૦·૫૦
બદામ	૬·૦૦	૨૩·૫૦	૫૩·૦૦	૭·૮૦	૩·૧૦	૨૮·૦૦	૦·૨૦	૮·૮૦	૧૭·૬૬	૦·૫૦	૪૩·૬૦	૦·૩૭	...	...
નાળીએર	૪૬·૬૦	૫·૫૦	૩૫·૯૦	૮·૧૦	૧·૦૦	૪૩·૯૦	૮·૪૦	૪·૬૦	૯·૪૦	...	૧૭·૦૦	૫·૦૯	૦·૫૦	૧૩·૪૦
ભાજી (spinach)...	૮૮·૫૦	૩·૫૦	૦·૬૦	૪·૪૪	૨·૧૦	૧૬·૬૦	૩૫·૩૦	૧૧·૯૦	૬·૪૦	૩·૩૫	૧૦·૨૫	૬·૯૦	૪·૫૦	૬·૩૦
રાતી કોબી	૯૦·૦૬	૧·૮૩	૦·૨૦	૫·૮૬	૦·૭૬	૨૨·૧૦	૧૨·૧૦	૨૭·૯૦	૪·૪૦	૦·[illegible]૦	૩·૯૦	૧૫·૩૦	૦·૫૦	૧૩·૬૫
કાંદા	૭૬·૦૦	૧·૩૦	૦·૧૦	૧૦·૮૦	૦·૭૦	૩૪·૦૦	૨·૫૦	૨૨·૯૦	૪·૬૫	૨·૩૦	૧૭·૩૫	૫·૬૮	૮·૫૦	૨·૪૦
ગાજર	૮૭·૦૫	૧·૦૦	૦·૨૦	૯·૪૦	૦·૯૦	૩૬·૯૦	૨૧·૨૦	૧૧·૩૦	૪·૪૦	૧·૦૦	૧૨·૮૦	૩૬·૪૫	૨·૪૦	૪·૬૦
મુળા	૯૩·૩૦	૧·૨૦	૦·૧૫	૩·૮૦	૦·૭૪	૩૨·૦૦	૨૧·૧૫	૧૪·૦૦	૩·૧૦	૨·૮૦	૧૦·૯૮	૬·૫૦	૦·૯૦	૯·૧૫
કોલીફલાવર	૯૦·૯૦	૨·૫૦	૦·૩૦	૪·૫૫	૦·૮૩	૪૪·૩૬	૫·૯૦	૫·૬૦	૩·૭૦	૧·૦૦	૨૦·૨૦	૧૩·૦૦	૩·૭૦	૩·૪૦
કાકરી	૯૫·૬૦	૧·૨૦	૦·૧૦	૨.૩૦	૦·૪૪	૪૧·૨૦	૧૦·૦૦	૭·૩૦	૪·૧૫	૧·૪૦	૨૦·૦૦	૬·૯૦	૮·૦૦	૬·૬૦
સાલીડ (લેતુસ) ...	૯૪·૩૦	૧·૪૦	૦·૩૦	૨·૨૦	૧·૦૩	૩૭·૬૦	૭·૫૦	૧૪·૭૦	૬·૨૦	૫·૨૦	૯·૨૦	૩.૮૦	૮·૧૦	૭·૬૫
પપેટા	૭૫·૮૯	૨·૦૮	૦·૧૫	૨૧·૦૦	૧·૧૦	૬૦·૧૦	૩·૦૦	૨·૬૦	૪·૯૩	૧·૧૦	૧૬.૯૦	૬·૫૨	૨·૦૦	૩·૫૦
મસુર	૧૨·૩૫	૨૫·૭૦	૧·૯૦	૫૩·૩૦	૩·૦૪	૩૪·૮૦	૧૩·૫૦	૬·૩૦	૨·૫૦	૨·૦૦	૩૬·૩૦	...	...	૪·૬૩
વટાણા	૧૫·૦૦	૨૨·૮૫	૧·૮૦	૫૨·૪૦	૨·૫૮	૪૩·૧૦	૧·૦૦	૪·૮૦	૮·૦૦	૦·૮૦	૩૫·૯૦	૩·૪૦	૦·૯૦	૧·૬૦
ચોળી	૧૪·૭૬	૨૪·૩૦	૧·૬૦	૪૯·૦૦	૯.૨૬	૪૧·૫૦	૧·૧૦	૫·૦૦	૭·૧૫	૦·૫૦	૩૮·૯૦	૩·૪૦	૦·૬૫	૧·૮૦
આખા ઘઉં	૧૩·૪૦	૧૩·૬૦	૧·૯૦	૬૯·૧૦	૨·૦૦	૩૧·૭૦	૨·૧૦	૩·૨૫	૧૨·૧૦	૧·૩૦	૪૭·૨૦	૦·૪૦	૨·૦૦	૦·૩૦
ઘઉંનો મેંદો	૧૨·૬૦	૧૦·૨૦	૦·૯૦	૭૪·૭૦	૦·૫૦	૩૪·૪૦	૦·૮૦	૭·૫૦	૭·૭૦	૦·૬૦	૪૯·૪૦	...	...	...
જવ	૧૩·૮૦	૧૧·૧૦	૨·૨૦	૬૪·૯૦	૨·૫૦	૧૬·૪૦	૪·૧૦	૦·૭૦	૧૨·૫૦	૧·૭૦	૩૨·૮૦	૩·૦૦	૨૮·૭૦	...
ઓટ નામનો અનાજ.	૧૨·૪૦	૧૦·૪૦	૫·૨૦	૫૭·૮૦	૩·૦૨	૧૭·૯૦	૧·૭૦	૩·૬૦	૭·[illegible]	૧·૨૦	૨૫·૬૦	૧·૮૦	૩૯·૨૦	૦·૯૦
મકાઇ	૧૩·૧૦	૯·૮૫	૪·૬૦	૬૮·૫૦	૧·૫૬	૨૯·૮૦	૧·૧૦	૨·૨૦	૧૫·૫૦	૦·૮૦	૪૫·૬૦	૦·૮૦	૨·૧૦	૧·૯૦
ચોખા (વગર છરેલા).	૧૩·૧૦	૭·૮૫	૦·૮૮	૭૬·૫૦	૧·૦૦	૨૫·૦૦	૪·૨૦	૩.૭૦	૧૧·૧૦	૧.૪૦	૫૩·[illegible]૬	૦·૫૦	૨·૬૦	૦·૧૦

આવ્યો તથા તે નાખી તેનુ પનીર બનાવ્યુ, તથા ત્યાર પછી એ ચીજ તેવણુ પાસથી બીજી વધારે મંગાવી. એમાનો થોડોક ભાગ મારી પાસ હજુ છે જેઓને એ ચીજ પનીર બનાવવા સારૂ જોઇતી હશે તેઓને નમુના તરીકે થોડા દાણા મોકલવામાં આવશે. બાહારગામથી મંગાવનારાઓએ પોતાના નામ તથા ઠેકાણા સાથનું અરધા આનાની ટીકીટ ચોટાડેલુ પરબીડુ મોકલવું. એ વનસ્પતી પદાર્થને અંગ્રેજીમાં વીધેન્યા કોએગુલન્સ (Withania Coagulans) અથવા Vegetable rennet કહે છે. એ વીશે મારા ઉપલા મિત્ર કવેટાથી કાગળ લખી નીચલો ખુલાસો કરે છે.

"અત્રે (કવેટામાં) એને 'પણીર જામ' કહે છે. એ વધુ પરવાથી કવરૂ લાગે છે, માટે થોડુજ નાખવું. અરધા શેર દુધને માટે 'પણીર જામ'ના બે આખા (વટેણા જેવા) દાણા બસ છે. એ દાણાનો હાથે ભુકો કરી એક (મલમલના કટકાની) પોટલી બાંધવી અને તે અરધા શેર વગર ગરમ કીધેલા થંડાં દુધમાં નાખવી અને ચાર પાંચ મીનીટ પછી તેજ દુધમાં નીચવી લેવી અને પછી તે દુધ વગર હીલવવે એક બાજુ જ્યાં સુધી બંધાએ ત્યાં સુધી રહેવા દેવું. દહી થયા પછી એક નાની ટોપલીમાં નીચે થોડુ નીમક છાંટી રેડી દેવું. એમ કીધાથી એનું પાણી છુટી પાણી ટોપલીની બહાર નીકલી જશે અને દહી બંધાઇ એક પનીર થઇ જશે. એ વખતે આખુ હાથમાં હલવેથી કહાડી નીચેનું પર ઉપર કરી પાછુ ટોપલીમાં નાખવું. એવી રીતે એક બે વખત ફેરવ્યા પછી વધુ બંધાશે અને મજાનુ પનીર થઇ જશે. તેને દહીમાંથી નીકલેલાંજ પાણીમાં રાખવુ કે જેથી બગડે નહી. ભેંસના દુધનુ પણીર વધુ સ્વાદદાર થાય છે."

આ વનસ્પતી સંબંધી કેટલોક ખુલાસો **ખેડુત** પત્રના ૧૬ મી આગસ્ટ ૧૯૦૬ના અંકમાં આવ્યો. ત્યાર પછી વધુ ખુલાસો મેલવવા સારૂ ઉપલાં **ખેડુત** પત્રમાં એક ચરચા પત્ર મારી તરફથી એ ચીજના નમુના સાથે મોકલયો તેના જવાબમાં એ પત્રના અધિપતીએ કેટલો ખુલાસો તા. ૧ લી અકટોબર ૧૯૦૬ના ઉપલા પત્રમાં કીધો તેનો મુખ્ય ભાગ અત્રે આપુ છું.

"વિધેનિયા કોએગ્યુલન્સ" નો છોડ નાનો થાય છે, અને તે પંજાબ, સિંધ, અફઘાનિસ્તાન અને બલુચિસ્તાનમાં સાધારણ છે. તે ઉપરથી તે આપણા તરફની હવાને માફક આવશે કે કેમ તે શકભરેલું છે. વડોદરાના સરકારી ફાર્મ ઉપર તે ચાલતી સાલમાંજ વાવવામાં આવ્યાં છે પણ તે સારાં ઉગ્યાં જણાતાં નથી. આ છોડને હિંદીમાં "આખાં" કે "પનીરબંધ" કહે છે, અને બંગાળીમાં "અશ્વ ગંધા" કહે છે. તેનાં ફળ ઉત્તર હિંદુ-

સ્તાનની બજારમાં સહેલાઇથી મળી શકે છે અને બેડન પાવેલના કહેવા પ્રમાણે રૂપીયાના ૨૪ થી ૨૮ શેર (સુરતી ૪૦ રૂપિયા ભારનો) મળે છે, તેથી વધારે જથામાં જોઇતાં હોય તો પણ મોંઘા પડે એમ નથી. આપે જે નમુનો મોકલ્યો છે તે આજ ફળનો છે. ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં આપે બનાવેલી રીત પ્રમાણે તે દુધ આખરવાના કામમાં વપરાય છે. જેને આપણે સાધારણ રીતે દહીં અથવા છાશ નાખી દહીં બનાવીએ છીએ, તેથી દુધ માહેલા તમામ પદાર્થ બંધાઇ જાય છે. જો દુધ ઉનું કરી ઠારીને વાપર્યું હોય છે તો પાણી પણ બીલકુલ રહેતું નથી, અને દહીંમા ચીકાશ જામે છે અને તે મુલાયમ એટલે નરમ રહે છે. "વિધેનીયા" અથવા વિલાયતી રનેટ નાખવાથી આપણા દહીં જેવુ દહીં થતુ નથી. તેથી તો દુધ માંહેલું "કેઝીન"જ બંધાઇ જાય છે, અને તે લોચા જેવું થઇ જઇ પાણીથી છુટું પડે છે. તેમાં ચીકાશ હોતી નથી, અને હાથેવતી ભાંગીએ છીએ ત્યારે દાણો દાણો થઇ જાય છે. આપણે જેવી રીતે દહી બનાવીએ છીએ તે રીતમાં દુધમાં જે સાકરનો ભાગ હોય છે તેનાં તત્વો છુટાં પડી 'લેકીટક એસીડ' ઉત્પન્ન થાય છે, અને 'રનેટ' અથવા વિધેનિયાં નાખવાથી દુધમાં જે કેઝીનનો ભાગ હોય છે તે છુટો પડી બંધાઇ જાય છે.

"દુધ ખુબ ગરમ કરી ઠાર્યા પછી તેમાં આખરણ અથવા મેલવણી નાખવાથી તેનું દહીં થઇ શકે છે, પરંતુ એવા દુધમાં 'રનેટ' નાખવાથી તે માહેલું કેઝીન બંધાંતુ નથી. દુધને ગરમ કરવાથી તેમાં ફેરફાર થાય છે. દુધ જો વધારે વખત ગરમ થયું હોય છે તો તેમાંથી બળેલા જેવી અથવા ધુમાડાઇ ગયા જેવી વાસ આવે છે અને તે સ્વાદમાં પણ જણાય છે એમ આપણે અનુભવથી જાણીએ છીએ. દુધને બહુ ઉકાળવાથી તેમાં જે ગળી ન જાય એવા (soluble) ચુનાના ક્ષાર હોય છે તે (insoluble) એટલે ગળી ન જાય એવા થઇ જાય છે, અને તેથી 'રનેટ' નાખવાથી માંહેલુ કેઝીન બંધાતુ નથી. કેઝીન તથા ચુનાના ક્ષાર વચ્ચે ઘણો સંબધ છે.

"પુનામાં જે અખ્તરા કરવામાં આવ્યા હતા તેમાં "વિધેનિયા"નો રસ નીચે પ્રમાણે બનાવી દુધમાં નાખવામાં આવ્યો હતો. બશેર (રતલ) પાણીમાં ૭ા રૂપીયા ભાર મીઠું નાખવામાં આવ્યુ હતુ, અને ૧૫ તોલા વિધેનિયાનાં બીયાંનો ભૂકો તેમાં નાખી ચોવીશ કલાક પલાળવા દેવામાં આવ્યો હતો. પછી ગળણાવતી તે પાણી ગાળી લેવામાં આવ્યુ હતું. એક રતલ આ પાણી ૮૦ રતલ દુધમાં નાખવાથી ૫૦ થી ૬૦ મિનીટમાં તે માહેલુ કેઝીન જામી ગયું હતું. વિધેનિયાનાં ડોડવામાંથી બીયાં સંભાળ

રાખી છુટાં પાડવાં. કચરો રહેવા દેવો નહી, પછી તેને સુકવવાં. સુકાય એટલે તેનો બારીક ભૂકો કરવો. જે પ્રમાણે કહ્યું છે તેના કરતાં વધારે વિધેનિયા નાખ્યાથી દુધને નુકસાન થતુ જણાયું નથી, માત્ર તેથી દુધ જામવામાં ઘણો થોડો વખત જોઇએ છે. આપ જે કડવાસ થયાનું કહો છો તેનું કારણ તેનાં છોડાં વગેરેને લીધે અથવા દુધ ઉકાળીયાને લીધે હશે એવો સંભવ છે."

એવી રીતે દ્રઢ મનનો માણસ આવતી મુશ્કેલી દૂર કરે છે. શું તમે એમ ધારો છો કે જેઓ આજ વર્ષો સુધી અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક લે છે તેઓને શરૂઆતમાં અને ત્યાર પછી એ ખોરાક ચાલુ રાખવાને કંઇ પણ મુશ્કેલી નડી ન હતી? એમ તમે ધારતા હોય તે ભુલ ભરેલું છે. એકવીશ વર્ષ અગાઉ જ્યારે મેં અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક શરૂ કીધો ત્યારે મને પણ ઘણીક મુશ્કેલીઓ જણાઇ હતી. પણ એ ખોરાક માસના ખોરાક કરતાં સઘળી રીતે જોતાં શ્રેષ્ટ છે, એમ અન્ન-ફળ-શાકનું સાહીત્ય વાંચી મારી ખાતરી થવાથી મેં ગમે તે મુશ્કેલી તથા ભોગે પણ એ ખોરાકને વળગી રહેવાનો પહેલેથી મજબુત ઠરાવ કીધો હતો, અને તેથી સઘળી આવતી મુશ્કેલીઓને હઠાવી આજ સુધી એ ખોરાકને હું વળગી રહ્યો છું. એજ પ્રમાણે અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા મારા પારસી મિત્રો જેઓ આજે ૧૦ થી ૩૦ વર્ષો થયાં એ ખોરાક લે છે તેઓને પણ શરૂઆતમાં ઘણી મુશ્કેલી નડી હતી. હાલ લોકો આસ્તે આસ્તે અન્ન-ફળ-શાકની તરફેણમાં આવેલા હોવાથી એ ખોરાક લેવામાં અગાઉ જેટલી મુશ્કેલી પડતી નથી. તે છતાં દરેક નવું કામ આરંભવામાં મુશ્કેલી તો આવવાનીજ; પણ તેની સામે થઇ તેને દુર કરવામાં આપણી મન તથા આત્મિક શક્તિ ખીલી બળવાન થાય છે. મારી પુરી ખાત્રી છે કે જેઓ અન્ન-ફળ-શાકનું સાહીત્ય વાંચી ખાત્રી કરી સંભાળ ભરેલી રીતે એ ખોરાક લેવાનું શરૂ કરશે, તેઓને ઘણાક ફાયદાઓ આસ્તે આસ્તે આપોઆપ જણાશે, એટલુજ નહીં પણ મીનોઇ માર્ગમાં આગળ વધવાને તેઓને સહેલાઇ મળશે. જેઓ અન્ન-ફળ-શાકનું શાહીત્ય વાંચવા માંગતાં હોય તેઓએ નીચલાંમાંનાં કોઇબી ઠેકાણેથી એને લગતી ચોપડી ચોપાન્યાંની કીમત સાથનું લીસ્ટ મંગાવવું—

(૧) મેનેજર, થૅરાગ બુક ડીપો, મનોરદાસ સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ.
(2) The Order of the Golden Age, Paignton, England.
(3) The Vegetarian Society, 257, Deansgate, Manchester, England; (4) The Manager, *The Theosophist*, Adyar, Madras.

વનસ્પતી ખેારાક.

ગરીબેા માટે.

૧૯૦૪ ના માર્ચ મહીનાના ચૅરાગમાં "માંસનેા ખેારાક કેમ છેાડી શકાય" એ મથાળાંવાળી બાબદ આવી ગયા પછી એક મિત્રે મને જણાવ્યું કે તમેા એ બાબદમાં ખેારાક તરીકે કેટલીક ચીજો લેવા જણાવેા છેા તે ગરીબ માણસેાથી બને એમ નથી. તેથી ટુંક ગુંજાસના જરથેાસ્તીએા માંસનેા ખેારાક છેાડી દઇ વનસ્પતીનેા ખેારાક શરૂ કરે ત્યારે તેએાએ શી શી ચીજો વાપરવી કે જે સસ્તામાં મલી શકે તે વિષે એક બાબદ લખવાની સુચના થવાથી આ બાબદ મારા અલ્પ અનુભવ પ્રમાણે લખી છે.

ખેારાકની અમુક ચીજોમાં શરીરના બંધન સારૂ અને તેને ટકવી રાખવા સારૂ કયાં કયાં તત્વેા છે તે જાણવું જોઇએ. ખેારાકની બાબદના અનુભવીએાએ ખેારાકમાં રહેલા પદાર્થેાને મુખ્ય ત્રણ ભાગેામાં વેહેંચી નાખ્યા છે. એ ભાગેા થેાડા યા વધારે પ્રમાણમાં દરેક ખેારાકની ચીજમાં ઘણું કરીને હેાય છે. ખેારાકમાં (૧) "પ્રેાટીડ" અથવા માંસ બનાવનારેા પદાર્થ, (૨) ગરમી અને ગતી આપનારેા પદાર્થ અને (૩) ખારેા હેાય છે. માસ બનાવનાર પદાર્થ જે ખેારાકમાં વધારે પ્રમાણમાં હેાય છે તેનેા વધારે જથેા લીધાથી માંસમાં વધારેા થાય છે. એ ચીજ ઘણી વધારે પ્રમાણમાં લીધાથી, અને ખસુસ કરી માંસના રૂપમાં લીધાથી માણસમાં ગંડ, નાસુડ, લેાહી વીકાર તથા ગરમી અને સેાજાના દરદેા ઉભરી નીકળે છે. તેમજ વળી એ પદાર્થ જોઇએ તે કરતાં એાછા પ્રમાણમાં લીધાથી માણસ દીવસે દીવસે મુરદાલ થઇ તેનું જોર કમતી થતું જાય છે. ગરમી અને ગતી આપનાર પદાર્થ વનસ્પતીના ખેારાકમાં ખસુસ કરી અનાજ અને તેલના બીયાંમાં, પુષ્કળ પ્રમાણમાં હેાય છે. એ પદાર્થ જાનવરનાં માંસમાં કમતી હેાવાથી, તથા સ્ટાર્ચ નામનેા પદાર્થ ન હેાવાથી, માંસ ખાનારાએાને વનસ્પતીનેા જથેા તેા થેાડે દરજ્જે પણ લેવેા પડે છે; કારણ કે ફક્ત માંસનેા ખેારાક ખાવાથી બીજા દરદેા સાથ રક્તપિત્ત જેવું દરદ (Scurvy) ઉભરી નીકળે છે, જે દરદ વાહણેાપર ખલાસીએા, જેએાને ઘણું કરીને ખેારાક તરીકે આંથેલું માસ આપવામાં આવે છે, તેએામાં વિશેશ હેાય છે. એના અટકાવ તરીકે તેએાને હાલમાં બીજા ખેારાક સાથ પપેટા અને લીંબુનેા

રસ આપવામાં આવે છે. સ્ટાર્ચ ખાંડ, ઘી અથવા જુદી જુદી જાતનાં વનસ્પતીના તેલોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવાથી માણુસને ગરમી અને ગતી આપનારા પદાર્થો મળે છે, અને એ ખોરાકનો ઘણો વધારે ઉપયોગ કરવાથી માણુસમાં ચરબી વધે છે. ખોરાકમાં રહેલા ખારો તેની સાથના બીજા પદાર્થોને પાચન કરવાના કામમાં અને લોહીને સાફ કરવામાં મદદ કરે છે. એ સિવાય દરેક ખોરાકમાં થોડે યા ઘણે દરજજે પાણીનો ભાગ હોય છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે ગોસ્ત અને ઘણીક લીલી તરકારી તથા રસદાર તાજા મેવામાં ૬૦ થી ૮૦ ટકા પાણી હોય છે ત્યારે ઘણાખરા અનાંજ અને કઠોળમાં ૧૦ થી ૧૫ ટકાજ પાણી હોય છે. પણ એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે જ્યારે વનસ્પતી પદાર્થોમાં રહેલું પાણી ફીલટરથી ગાલેલાં પાણી જેવું સ્વચ્છ હોય છે ત્યારે માંસમાં રહેલું પાણી ગલીચ અને રોગીષ્ટ હોય છે. શરીરને પુર તંદરોસ્તીમાં ટકવી રાખવા સારૂ ખોરાકને ઉપલા ત્રણે પદાર્થોની ગરજ પડે છે. પણ એ પદાર્થો કેટલાક ખોરાકમાં ઘણા અને કેટલાકમાં થોડા હોવાથી, જે ખોરાકમાં એક જાતના પદાર્થો ઓછા હોય તેની સાથે બીજી જાતનો ખોરાક જેમાં તે પદાર્થ વધારે હોય તેની સાથે ભેલીને ખાવો જોઇએ, અથવા તો તે ખોરાક વધારે પ્રમાણુમાં ખાવો જોઇએ. જો તેમ કરવામાં નહી આવે તો માણસનું જોર ટકી શકતું નથી. દાખલા તરીકે ચાવલ કે જેમાં માંસ બનાવનારો પદાર્થ થોડો છે, તેની શાથે દાળ ભેલી ખાઇએ છીયે, કે જેમાં એ પદાર્થ વધારે હોય છે. ચાવલ દાળ તથા લીલી તરકારી રાંધતી વખતે તેમાં પેહલે ઘણુ પાણી નાખી તે પાછલથી કાઢી નાખવામાં આવે છે તેથી તેમાં રહેલા કીમતી ખારો જે ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરે છે તે જતા રહે છે ને એવી રીતે રાંધેલા દાલ ચાવલ ફીક્કા કુચા જેવા લાગે છે. તેથી એ ચીજો તથા બીજી તરકારી રાંધતી વખતે તેને જેટલુ જોઇએ તેટલુંજ પાણી નાખી પકાવવા. બરાબર ન ચેડવેલા દાલ ચાવલ ખોરાક તરીકે લેવાથી તેમાં રહેલો સ્ટાર્ચ નામના પદાર્થમાં જરૂરી ફેરફાર ન થવાથી તે બરાબર જરપત થતો નથી ને અજીરણુ થાય છે. જ્યારે અનાજમાં ઘઉં તથા સઘલા કઠોળમાં મુખ્ય કરી માંસ બનાવનારો પદાર્થ વધારે હોય છે તથા ગરમી અને ગતી આપનારા પદાર્થો પણ સારા પ્રમાણુમાં હોય છે, ત્યારે લીલી તરકારીમાં એ બંને પદાર્થો ઘણા થોડા જથામાં હોય છે; તેમાં મોટે ભાગે પાણી અને કેટલાક ખારો હોય છે, જે લોહીને સાફ કરે છે. એટલા માટે ઉપલા અનાજના ખોરાક સાથ તરકારી ખાવી સારી છે.

સાધારણ રીતે જોતાં ઘઉંનો ખોરાક ઘણો પુષ્ટીકારક છે; તેમાં માંસ બનાવનાર, ગરમી અને ગતી આપનાર પદાર્થો અને ખારો પુરતા પ્રમાણમાં છે. એ સિવાય ફોસફેટ નામનું તત્વ જે માણસનાં ભેજાંને તથા બરડાની કરોડને મજબુતી આપે છે તે એમાં બીજા ઘણાક ખોરાક કરતાં વધારે હોય છે, તેથી સહવારનાં થોડાં દુધ સાથે ઘઉંની રોટલી ખાધામાં લેવામાં આવે તો બીજા નાસ્તાની જરૂર રહે નહીં. ગરીબોને માટે ચાહે–કાફીની ભલામણ થઇ શકતી નથી, કારણ કે તેઓ ખોરાક નથી, પણ શોખની ચીજ છે, જેને લોકોએ હાલ હાજત તરીકે લીધી છે. ચાહે કાફીના ઘણાક અવગુણો સાથે છેલ્લી શોધ પ્રમાણે આ એક મુખ્ય અવગુણ છે કે તેના ઉપયોગથી ખોરાકમાં માસ બનાવનાર પદાર્થોનો ૧/૩ ભાગ નાશ પામે છે, તેથી એ ચીજોનો ઉપયોગ કરનારાઓને તેઓના ખોરાકમાં માંસ બનાવનારા પદાર્થનો જથો વધારે લેવા સારૂ ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવો પડે છે, જેથી હોજરીપર એક જાતનો બોજો થઇ પડે છે. એથી ખસુસ કરી મુરદાલ અને નબળી હોજરીવાળા માણસોએ ચાહે કાફી તદન છોડી દેવાં સારી છે. લંડનના નામાકિત દાકટર હેગના કહેવા પ્રમાણે ચાહે કાફીમાં પણ ગોસ્તમાં રહેલો નુકસાનકારક યુરીક એસીડને મલતો પદાર્થ આવે છે. એ સિવાય ચાહે–કાફી હોજરીના અંદરના પડને સકોચાવી નાખી તેથી પાચન શક્તિને કમતી કરે છે. જો દરરોજ સવારે ઘઉંની રોટલી ખાવાનો કંટાલો આવે તો અરધા દળેલા ઘઉં યા તેના આખા આટાની ખીર અવર નવર લેવી. સફેદ પાંઉમાં ઘઉંની રોટલી જેટલી શક્તિ નથી, કારણ કે તેમાં ઘઉંની રોટલી જેટલા માંસ બનાવનારા પદાર્થ અને ખારો હોતા નથી. તેમાં મોટે ભાગે સ્ટાર્ચ હોય છે. સફેદ પાંઉમાં ઘણી વખતે પપેતાનો આટો ભેલવામાં આવે છે. જેને સાધારણ રીતે બ્રાઉન બ્રેડ અથવા હોલ–મીલ બ્રેડ તરીકે ઓલખવામાં આવે છે, તે ઘણુ કરીને મેદાના આટા તથા થુલાંના ભુકાની મેળવણીનું બનાવવામાં આવે છે. તેમાં થુલાંની કગરસો એટલી મોટી હોય છે કે તેથી તે ખાવામાં લીધાથી હોજરીના અંદરના પડને નુકશાન પુગાડવાનો સંભવ રહે છે.

જેઓ દુધ માટે પૈસા ખરચવાને શક્તિવાન ન હોય તેઓએ સહવારના નાસ્તા સાથ ઘઉંની રોટલી સાથ દુધને બદલે એક યા બે લીલી છાલના યા એલચી કેળાં લેવાં. કેળાં પુષ્ટીકારક ખોરાક છે અને એને માટે ઇંગ્લાંડનો મરહુમ નામાકિત દાકટર તથા મીતાહારપણાનો ચુસ્ત હીમાયતી સર બી. ડબલ્યુ રીચર્ડસન એમ કહે છે કે ઘટ્ટ કીધેલું દુધ પીવું ને કેળાં

ખાવાં બરાબર છે. ઘઉંની રોટલી સાથ કેળાં અથવા પાકાં પેર અંજીર અને એવી બીજી તાજી ફ્રુટ જે તેની મોસમમાં ઘણી સસ્તી હોય છે તે ખાવામાં લેવી. ઘઉંની રોટલી સાથ એવી ફ્રુટ ખાધાથી બંને વધારે સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. એ સિવાય રસદાર પાકી તાજી મીઠી ફ્રુટ સાથ ઘઉની રોટલી ખાવાથી તે જલદી જરપત થાય છે એમ હું માનું છું. જેઓ ઘઉની રોટલી વાપરવાને શક્તિવાન ન હોય તેઓએ ચોખાની રોટલી સાથ જુદી જુદી દાળોના આટાનો બનાવેલો પોલો યા ચારવેલા ઇંડાના સ્વાદ અને રંગને મલતી વાણી જે ઇંડાં જેવી બલકે વધારે પુષ્ટીકારક છે, અને જે ઇંડાં કરતાં સસ્તી છે તે વાપરવી. જેઓ મનની ભારે મેહનત કરતાં હોય તેઓએ ખોરાકમાંથી માસ બનાવનારા પદાર્થ મેલવવા ઘઉંનો વધારે ઉપયોગ કરવો જોઇએ, પણ જુદી જુદી દાળોનો મધ્યમ ઉપયોગ કરવો જોઇએ, કારણ કે તે વધારે લેવાથી જરપત થઇ શકતી નથી. જેઓ તનની ભારે મહેનત કરતાં હોય તેઓ ઘઉં સાથ જુદી જુદી દાળો પણ વધારે પ્રમાણમાં અડચણ વગર વાપરી શકશે, કારણ કે શરીરની ભારે મેહનતને લીધે જુદી જુદી દાળો સેહલાઇથી જરપત થઇ શકે છે.

બપોરના ખોરાક સારૂ એક તરકારીની વાણી, ઘઉંની રોટલી તથા દાળ ચાવળ યા ખીચડી બસ છે. તુવરની દાળ સાથ અવરનવર મસુર અને મગની દાળ પણ વાપરવી ઠીક પડશે, જે જરપત થવામાં બીજી દાળો કરતાં હલકી છે. નબળી હોજરીવાળાએ ચણાની દાળ જે જરવામાં ઘણી કઠણ છે તેથી દૂર રેહવું જોઇએ. જેઓને બપોરના ખાણાં સાથ ઘઉંની રોટલી લેવાનું નહીં બને તેઓએ બનતાં લગી દાળ ચાવળને બદલે તુવર અને ઉપર જણાવેલી બીજી દાળોની ખીચડી ખાવી ઠીક પડશે, કારણ કે ખીચડીનો ખોરાક ઘણો પુષ્ટીકારક અને લાંબો વખત વેર શરીરની શકિત ટેકવી રાખનારો છે એમ આ અદના લખનારના જાતી અનુભવથી માલમ પડે છે. બપોરના ખાણાપર ફક્ત ખીચડી અને ચોલાઇ યા મેથી યા પંચમેલ ભાજીનું "સ્ટુ" અથવા તાંબોટાંનો સેરવો યા કોઇ પણ એક લીલી તરકારી બસ છે. શરૂઆતમાં એ સાદો ખોરાક પુરતા જથામાં ખવાઇ શકાતો ન હોય તો રૂચી ઉસ્કેરવા ઉપલા ખોરાક સાથ સેજ લીંબુનું અચાર અથવા ભુંજેલો પાપડ વાપડવો. ઘણાંકોને ખીચડી ગમતી નથી, કારણ કે તે બરાબર તરતીબથી રાંધવામાં આવતી નથી. હોંસે હોંસે લુખી ખીચડી પણ ખવાય એવી રીતે તે રાંધવાની મુખ્ય ખુબી દાળ વધુ લેવામાં તેમાં કોપરાંનુ ઘટ દુધ નાંખવામાં, અને દાળ પેહલે છુટી પકાવવામાં, અને તેના

પ્રમાણુ પ્રમાણેજ પાણી નાખવામાં સમાયલી છે. એવી રીતે રાંધેલી ખીચડી લુખી પણ ખાવા ગમે છે, ત્યારે હાલહવાલ રીતે રાંધેલી ખીચડી એ ત્રણ તરકારીની વાણી સાથ પણ કેટલાકોને ગળે ઉતારતાં મુશકેલી નડે છે.

રાતનાં ખાણાં સાથ કોઇ પણ એક લીલી યા સુકી તરકારી અને ઘઉંની રોટલી બસ છે. ઘઉંની રોટલી વિષે અત્રે થોડુંક કહેવા માગું છું. ઘણેક ઠેકાણે મેદાના આટાની યા બજારના આટાની રોટલી કરવામાં આવે છે જે ખાતાં મોઢાંમાં કુચા વળે છે. એવી રોટલીમાં આખા ઘઉંના આટાની રોટલી જેવી શક્તિ યા સ્વાદ નથી. ઘઉંની સારી અને પુષ્ટીકારક રોટલી બનાવવા સારૂ સારા દલદાર ઘઉંને દળાવી તેનો મેસ જેવો બારીક આટો કરાવી તેમાંથી ઘણુંજ જાડું ખેરન જાડી ચારણીથી કાઢી નાખવું, ત્યાર પછી તે આટામાં ગરમ પાણી અને સેજ ઘી નાખી ખુબ ગુદીને મસળવો અને અરધો યા એક કલાક ચુલા આગળ રાખવો કે જેથી તે આટો ખીલે, ત્યાર પછી તેને ફરીથી મસળી તેની રોટલી બનાવી હોય તો તે વધારે ખાવા લાયક બને. ઘણાઓ ઘઉંની રોટલીમાં ભારો ભાર ઘી નાખી તેને બગાડી નાખે છે, કારણ કે જો કે તેથી રોટલી ખાજાં જેવી લાગે છે, પણ તે જરવે કઠણ પડે છે. કેટલાંકો ઘઉંની રોટલી ઘણી જાડી અથવા ઘણા પડોની કરે છે, તેથી તેના અંદરના પડો બરાબર ન ચડવાથી તે જેરવવી ભારે પડે છે. તેથી બનતાં લગી ઘઉંની રોટલીમાં થોડું ઘી નાખી તે પતલી એક પડની કરવી કે જેથી તે બરાબર સેકાવાથી જલદીથી જરપત થઇ શકે.

અવારનવાર રાતે લીલીં યા સુકી તરકારીને બદલે મસુરની દાલ યા મસુર જે ઘણાં પુષ્ટીકારક છે તે થોડા પ્રમાણમાં લેવા જોઇએ, અને તેનું જોર નરમ પાડવા સારૂ તે ઘઉંની રોટલીને બદલે ચોખાની રોટલી સાથ ખાવા જોઇએ. મસુરની પુષ્ટીકારક અસર સેજ નરમ પાડવા સાથ તેના સ્વાદમાં વધારો કરવા સારૂ તેમાં ઝીણા કાંદા, કોથમીર, તાંબોતાં, વગેરે નાખવું કે જેથી તે વધારે પ્રમાણમાં પણ અડચણ વગર ખાઇ શકાય. મસુર જરવે હલકા અને પુષ્ટીકારક છે તે એટલાપરથી જણાશે કે વેલાતમાં એની દાળનાં આટાને Arabica lentica નું મોટું નામ આપી તે મોઘે ભાવે ત્યા અને અત્રે વટીક વેચવામાં આવે છે. આપણા દાકટરો અત્રે મુબઇમાં પણ મોટી ઉમરનાં છોકરાંઓને શકિત આપવા સારૂ એ આટાને ખોરાક તરીકે વાપરવાની ભલામણ કરે છે.

એ વિષેનો એક દાખલો આ અદના લખનારને ટાંકવાની રજા લઉં છું. એક પૈસાવાળાં પારસી બાનુ સાથ થોડા દીવસ પોતાના પીતાને ત્યાં હવા ફેરફાર કરવા જ્યાં તેવનના છોકરાની નબળાઇ માટે એક ડાકટરની સલાહ લેવા. ડાકટરે ચોક્સ ખોરાકની ચીજ લખી આપી તે ખાવાની ભલામણ તે પ્રમાણે તે ખોરાક એક ઈંગ્રેજી કેમીસ્તની દુકાનેથી મંગાવવામાં આવ્યો. થોડા દીવસ પછી તે બાઇનો ધણી તેવણને મલવા ગયો અને બીજી વાત દરમ્યાન તે બાનુએ તેઓના નબલા છોકરા સારૂં ડાકટરે શું ખોરાક લેવાની ભલામણ કીધી તે વાત કહી. એ ખોરાકનું નામ Arabica lentica તરીકે જણાવ્યું. ધણીએ કહ્યું, એ તો મસુરની દાલનો આટો છે. અને જ્યારે ધણીએ પોતાની ત્રણીઆણીની ખાત્રી કરવા તે ચીજ મંગાવીને જોઇ ત્યારે ખરેખર તેજ નીકળી. હવે જો કોઇ ડાકટર પૈસાવાળાઓને શક્તિના ખોરાક સારૂ મસુરની દાળના આટાની ભલામણ કરે તો તે ચીજ તેઓ વાપરે કે નહી યા ફરીથી તે ડાકટરને તેડવામાં આવે કે નહી એ સવાલ છે. પણ તેજ ચીજ મોઘી કીમતે વેલાતથી ભપકાદાર ડાબડામાં અને જુદે નામે આવે ને તે ચીજ શું તે જો જણાવવામાં ન આવે તો તે ચીજ હોસે હોસે ખવાય છે. જે મસુરના આટાની કીમત ચાર આના પણ ન થાય તેના વેલાતથી આવેલા તેજ આટાની કીમત રૂપયા દોહોડથી બે સુધી અજ્ઞાનપણાંમાં લોકો ખુશીથી આપે છે.

ઉપર જે રંગ તથા સ્વાદમાં ચાલવેલાં ઇંડાંના જેવી દાલની વાણી તથા દાળના પોરા વિશે લખ્યું છે તે જુદી જુદી દાળોને સરખા વજનમાં લઇ કડક ભુજી તેનો મેસ જેવો બારીક આટો કરી તેમાથી એક ચમચો જેટલો લઇ તેમાં ૪ થી ૫ ચમચા પાણી મેલવી ખુબ કફ ચહડાવી ઇંગારપર મુકી તેમાં ઘી નાખી ચારવેલા ઇંડાં માફક પકાવ્યાથી બને છે. પોલા સારૂં ઉપલી કફ ચહડાવેલી મેલવણીમાં કોથમીર, કાંદાનો મસાલો વગેરે નાખી ઘીમાં પોરાની માફક તલી કહાડવો.

ઘણી વખતે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક બરાબર સમજીને લેવામાં આવતો નથી તો માણસનું શરીર નબળું બને છે અને અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક બદનામ થાય છે. વાસ્તે જેઓ ગોસનો ખોરાક છોડી દઇ પૈસાની તંગીને લીધે દુધ પણ પુરતા જથામાં લેવાને શકિતવાન નથી તેઓએ ખોરાકમાં ઘઉં તથા જુદી જુદી દાલો પુરતા જથામાં લેવી જોઇએ. જો

ગ તથા શરીરનુ વજન ઘટતું જાય તો જાણવુ કે
ાનાવનાર પદાર્થ ઓછો લેવાય છે. આ અદના લખનારે
અજમાએશ ખાતર તથા બીજા કારણસર ઘઉંની રોટલી
.રોકે એકી વખતે મહીનો બે મહીના સુધી લેવાનુ બંધ
હતું તેના પરીણામમાં નબળાઇ જણાઇ હતી અને તે પાછી ચાલુ
ાવાથી ત્રણ ચાર દીવસમાં તે દુર કરવાને શકિતવાન થયો હતો. જો
શરીરમાં ઘણું જોર માલમ પડે તથા માંસ પણ ઘણું વધતુ જાય તો તે
શખશે દુધ તથા ઘઉં તથા દાલનો ખોરાક કમતી કરવો તથા લીલી તરકારી
રસદાર ફ્રુટ તથા ચાવલ વધારે પ્રમાણમાં લેવાં. વનસ્પતીમાં રહેલો સ્ટાર્ચ
નામનો પદાર્થ જો બરાબર ચેડવવામાં ન આવ્યો હોય તે છતાં તે ખોરાક
તરીકે ઉપયોગમાં લેવામા આવે તો તે પચતો નથી, અને બદહજમી કરે
છે. એથી અનાજ, દાળ તથા રોટલી વગેરે બરાબર ચેડવીને ખાવાં જોઇએ.
એ શિવાય ખોરાક ઘણો ચાવીને ખાવો જોઇએ કે જેથી તે લબ સાથ
મલી બરાબર પાચન થાય. બરાબર ચાવીને ખાધેલો થોડો ખોરાક
અધકચરા ખાધેલા ઘણા ખોરાક કરતાં વધારે ફાયદો કરે છે. કારણ કે
જ્યારે પેહેલાનો મોટો ભાગ પચી જાય છે, ત્યારે બીજાનો મોટો ભાગ
બોજા રૂપે થઇ નકામો જાય છે. ખોરાક સાથ ઘણું પાણી પીધાથી પણ
ખોરાકને પચાવનારો રસ પતલો થઇ તેનુ જોર નરમ પડે છે અને હોજરીમાં
પાણીના મોટા જથાની હાજરીથી જ્યા વેર તે પાણી ચુસાઇ જાય નહી
ત્યાંવેર તે ખોરાક વગર પચવે પડી રહે છે. એથી ખોરાક લેવાની એક
કલાક અગાઉ અથવા ખોરાક ખાધા પછી બે કલાકે પાણી પીવુ ઠીક પડશે.

ઉપર પ્રમાણેનો સાદો ખોરાક ખાતાં પેહલાં કંટાળા ભરેલુ લાગશે.
પણ તેના ચાલુ ઉપયોગથી દુઃખ દરદો ઓછાં થવાનો સંભવ રહે છે,
તંનદરોસ્તી સારી રહે છે, માણસનુ જોર ટકી રહે છે, અને મુરદાલ તથા
નાતવાન માણસો પણ પોતાની ગયલી શકિત પાછી મેલવી તન અને મનની
ભારે મેહનત કરવાને શકિતવાન થાય છે. સાદા ખોરાકથી ઉંચા પ્રકારના
વિચારો થઇ શકે છે. એ બીના Plain Living and High
Thinking વાલી અંગ્રેજી કહેવત ખરી પાડે છે. સાદા ખોરાકથી એ
અને બીજો અગણીત ફાયદા થાય છે. એ વિષે જેઓએ અખતરા કીધા
છે તેઓ એક અવાજે એ ચીજની સચાઇ કબુલ કરે છે અને આ અદના
લખનાર પોતાનાં લાંબા અનુભવને આધારે એ વાત ખરી તરીકે ગણે છે.